Dr. David Burns

14. Baskı

İYİ HİSSETMEK

Yeni Duygudurum Tedavisi

Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi 3

psikonet

İyi Hissetmek-Yeni Duygudurum Terapisi bugüne kadar dünyada 3 milyondan fazla sattı. Yapılan son ulusal araştırmada, *İyi Hissetmek*, depresyon üzerine yazılmış yaklaşık 1000 kendine yardım kitabı arasında en faydalı kitap seçildi ve Amerikan ruh sağlığı uzmanları tarafından depresyondaki hastalara en sık tavsiye edilen kitap oldu. Dr. Burns'ün *İyi Hissetmek El Kitabı* aynı araştırmada ikinci seçilmişti. Kendine yardım kitapları tartışmalı bir konu olsa da, geçen on yılda bilimsel dergilerde basılmış beş kontrollü çalışma *İyi Hissetmek*'i okuyan depresif kişilerin yüzde 70'inin, başka tedavi görmemelerine rağmen ilk dört hafta içinde iyileştiklerini gösterdi. Buna ek olarak, aynı hastalar üç yıllık takip döneminde de ilerlemelerini korudular. Şaşırtıcı olan, *İyi Hissetmek*'in; majör depresyon atakları geçiren hastalarda antidepresan ilaçlar ya da bireysel psikoterapi kadar antidepresan etkisinin olmasıdır. Dr. Burns hiçbir kendine yardım kitabını profesyonel terapi yerine önermemektedir, ancak *İyi Hissetmek*, depresyon ya da kaygı şikayeti olan herkese oldukça aydınlatıcı gelecektir.

İyi Hissetmek Harika Bir Duygu!
İyi hissetmek kendinize olan borcunuzdur!

"Şahsen Dr.Burns'ün *İyi Hissetmek* kitabını,
20. yüzyılın üçüncü
çeyreğinde çıkmış en kaydadeğer kitaplardan biri
olarak değerlendiriyorum."
Dr. David F. Maas, İngilizce Profesörü,
Ambassador Üniversitesi

Dr. David Burns

İYİ HİSSETMEK

Depresyonun
Etkinliği Klinik Olarak Kanıtlanmış
İlaçsız Tedavisi

Çeviri Editörü
Psikiyatrist H. Alp Karaosmanoğlu

Çevirenler
Uz.Psikolog Esra Tuncer
Psikiyatrist Özlem Mestçioğlu
Uz.Psikolog İrem Erdem Atak
Psikolog Gönül Acar

Bu kitap bilgisine ve cesaretine hayran olduğum; sabrını, adanmışlığını ve empatisini takdir ettiğim Dr. Aaron T. Beck'e ithaf olunmuştur.

TEŞEKKÜR

Düzenlenmesindeki yardımları, sabrı ve bu kitabın hazırlanmasında geçirilen bir sürü uzun gece ve hafta sonlarında bana desteği için eşim Melanie'ye minnettarım. Ayrıca Mary Lovell'a kitabın yazımında gösterdiği gayret ve teknik yardımlarından ötürü teşekkür ederim.

Bilişsel terapinin gelişimi birçok yetenekli kişiyi kapsayan bir takım çalışması olmuştur. Bir fizikçi olan Abraham Lowe, duygusal zorlukları olan hastalar için 1930'larda, "İyileşme Şirketi" adında bugün hala varolan ücretsiz bir kendine yardım hareketi geliştirdi. Dr. Lowe, düşünce ve tutumlarımızın, duygularımız ve davranışlarımız üzerindeki önemli etkisini vurgulayan ilk tıp adamlarından biriydi. Birçok insan çalışmalarını bilmiyor olsa da, Dr. Lowe bugün hala geçerli olan birçok fikrin öncülüğünü yapmış bir kişi olarak büyük övgüyü hak ediyor.

1950'lerde tanınmış NewYork'lu psikolog, Dr. Albert Ellis bu kavramları yenileyerek Mantıklı Duygusal Terapi adıyla yeni bir psikoterapi yöntemi geliştirdi. Dr. Ellis, birçok duygusal problemde, kendinle olumsuz konuşmanın (-meli, -malı gibi) ve mantıksız düşüncelerin ("mükemmel olmalıyım" gibi) rolünü anlatan ellinin üzerinde kitap yazdı. Dr. Lowe gibi, parlak katkıları akademik araştırmacılar ve meslektaşları tarafından yeterince takdir edilmemişti. Aslında *İyi Hissetmek*'in ilk baskısını yazdığımda Dr. Ellis'in çalışmaları hakkında fazla bilgim yoktu ve katkılarının önemini ve büyüklüğünü görememiştim.

Son olarak, 1960'larda Pensilvanya Tıp Fakültesi'ndeki meslektaşım Dr. Aaron Beck bu fikirleri ve tedavi yöntemlerini klinik depresyon sorunlarına uyguladı. Depresif hastanın kendisi, dünya ve gelecek hakkındaki olumsuz düşüncelerini tanımlayarak, depresyon için "bilişsel terapi" adını verdiği yeni bir "düşünce terapisi" şekli oluşturdu. Bilişsel terapinin hedefi, depresif hastanın bu olumsuz düşünce kalıplarını yok etmesini sağlamaktı. Dr.

Beck'in katkıları da, Dr. Lowe ve Dr. Ellis'inkiler gibi büyük oldu. 1964'te yayınlanan Beck Depresyon Envanteri klinisyenlerin ve araştırmacıların ilk kez depresyonu ölçebilmelerine olanak verdi. Hastanın depresyonun ne kadar ağır olduğunu ölçüp, tedaviyle gelen değişimleri ölçme fikri devrim niteliğindeydi. Dr. Beck ayrıca sistematik, niceliksel değerlendirmenin önemini vurgulayarak, bu sayede değişik psikoterapi türlerinin nasıl işe yaradığını ve bunların antidepresan ilaç tedavilerine kıyasla ne kadar etkili olduğu hakkında tarafsız bilgi alabileceğimizi gösterdi.

Bu ilk öncülerin zamanından bu yana, yüzlerce parlak araştırmacı ve klinisyen bu yeni yaklaşıma katkıda bulundu. Bilişsel terapi üzerine, diğer psikoterapi türlerinden (davranışçı terapi bir istisna olabilir) çok daha fazla araştırma yapılmıştır. Gerçekten de, bilişsel terapiye katkıda bulunmuş tüm isimleri saymam mümkün değil. Bilişsel terapinin ilk zamanlarında, 1970'lerde, Pensilvanya Tıp Fakültesi'nde, bugün halen kullanılmakta olan tekniklerin geliştirilmesine yardımcı olmuş birçok meslektaşımla çalıştım. Bunlardan bazıları John Rush, Maria Kovacs, Brian Shaw, Gary Emery, Steve Hollon, Rich Bedrosian, Ruth Greenberg, Ira Herman, Jeff Young, Art Freeman, Ron Coleman, Jackie Persons, ve Robert Leahy'dir.

İçlerinde Raymond Novaco, Arlene Weissman, ve Mark K. Goldstein'in da bulunduğu birkaç kişi çalışmalarına bu kitapta detaylı olarak yer verebilmem için bana izin vermişlerdir.

Bu kitabın editörü olan Maria Guarnaschelli'nin, bana gerçek bir ilham kaynağı olan tükenmez ışığını ve canlılığını özellikle burada belirtmek isterim.

Bu kitapla son bulan eğitim ve araştırmalarım sırasında Psikiyatride Araştırma Temelleri Fonu'nun bir üyesiydim. Bunu mümkün kılan destekleri için onlara da teşekkür ederim.

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü eski başkanı Dr. Frederick K. Goodwin'e duygudurum bozukluklarının tedavisinde biyolojik faktörlerin ve antidepresan ilaçların etkisi hakkındaki çalışmada verdiği değerli destek için çok teşekkürler.

Arthur P.Schwartz'a verdiği cesaret ve gösterdiği sabır için teşekkür ederim. Son olarak, kızım Signe Burns'e, bu 1999 yılı baskısındaki inanılmaz yardımcı önerileri, ve dikkatli düzenlemeleri için teşekkür ederim.

ÖNSÖZ

David Burns'ün, ruh sağlığı uzmanları arasında büyük ilgi ve heyecan uyandıran bir duygudurum düzenlemesi yaklaşımını halka aktarmasından çok mutluyum. Dr. Burns Pensilvanya Üniversitesi'nde depresyonun nedenleri ve tedavisi üzerine yıllardır yapılmış çalışmaları toparlıyor, ve bu araştırmadan çıkarılan özel tedavinin gerekli olan kendine yardım ayağını sunuyor. Kitap, kendi duygudurumunu anlamak ve bu konuda ustalaşmak isteyenler için üstün bir eğitim almak isteyenlere önemli bir katkıdır.

Bilişsel Terapinin gelişimi hakkında birkaç söz *İyi Hissetmek* okurlarını ilgilendirebilir. İstekli bir öğrenci ve geleneksel psikanalitik psikiyatri uygulayıcısı olarak profesyonel kariyerime başladıktan hemen sonra, Freudyen teori ve depresyon terapisi hakkında verisel destek bulmaya çalıştım. Bu mümkün olmasına rağmen, araştırmalarımda elde ettiğim veriler duygusal bozuklukların nedenleri hakkında yeni, test edilebilir bir teoriyi işaret etti. Araştırmalar depresif kişinin kendini bir hiç, hayal kırıklığı, yoksunluk, aşağılanma, ve başarısızlığa mahkum bir kişi olarak gördüğünü gösteriyordu. Diğer deneyler depresif kişinin, bir tarafta duran kendini değerlendirmesi, beklentileri, amaçları, ve diğer taraftaki –genellikle çok çarpıcı olan- başarıları arasında belirgin farkları vurguluyordu. Benim vardığım nokta da, depresyonun düşüncelerde bir bozukluk içeriyor olması gerektiği idi; depresif kişi kendisi, çevresi ve geleceği hakkında belirli ve olumsuz şekillerde düşünüyordu. Kötümser zihin hali; duygudurumunu, motivasyonunu, ve diğerleri ile ilişkilerini etkilediği gibi tipik bir depresyonun tüm psikolojik ve fiziksel tablosunu oluşturuyordu.

Artık elimizde insanların, bir kaç basit kural ve tekniği uygulayarak acı veren duygudurum değişimlerini ve kendine zarar verici davranışları kontrol edebileceğini gösteren birçok araştırma verisi ve klinik deneyimler var. Bu araş-

tırmadaki ümit verici sonuçlar psikiyatristler, psikologlar ve diğer ruh sağlığı uzmanları arasında bilişsel terapiye karşı artan bir ilgi uyandırmıştır. Bir çok yazar, psikoterapi ve kişisel değişim alanındaki önemli bir gelişim olarak bulgularımızı incelemişlerdir. Bu araştırmanın temelini oluşturan duygusal rahatsızlıkların gelişim teorisi dünyadaki akademik merkezlerde yoğun araştırmalara konu olmuştur.

Dr. Burns depresyonu anlamamızdaki bu gelişimi net olarak tarif ediyor. Acı veren depresif durumları ve insanı güçsüz bırakan kaygıları azaltmak için yeni ve etkili yöntemleri basit bir dille anlatıyor. Kitabın okurlarının, hastalarımızla yaptığımız çalışmalardan çıkardığımız kuralları ve teknikleri kendi problemlerine uygulayabileceklerini ümit ediyorum. Daha ciddi duygusal problemler yaşayan hastaların bir ruh sağlığı uzmanına başvurması gerekirken, başa çıkılabilir problemleri olan kişiler Dr. Burns'ün anlattığı, yeni geliştirilmiş "sağduyu"ya dayalı yöntemleri kullanmaktan fayda görebilirler. Yani, *İyi Hissetmek*, kendilerine yardım etmek isteyen kişiler için oldukça faydalı, bir rehber olacaktır.

Son olarak, bu kitabın, gayreti ve yaratıcı enerjisinin hastalarına ve meslektaşlarına birer armağan olduğu yazarının, kendisine has ışığını yansıttığını söylemek isterim.

Dr. Aaron T. BECK
Psikiyatri Profesörü
Pensilvanya Tıp Fakültesi

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

İyi Hissetmek 1980'de ilk kez basıldığından bu yana bilişsel terapiye olan ilgi beni çok mutlu etti. Sadece birkaç insanın tanıdığı o zamanlardan bugüne kadar, bilişsel terapi akıl sağlığı uzmanları ve halk arasında büyük yol kat etti. Aslında, bilişsel terapi dünyada en yaygın kullanılan ve üzerinde en çok araştırma yapılan psikoterapi metodu oldu.

Bu psikoterapi tarzına böyle özel bir ilgi nasıl gelişti? En az üç neden sayabiliriz. İlk olarak temel fikirler çok sağlam temelli ve akla yatkındır. İkincisi, birçok araştırma çalışması bilişsel terapinin depresyon, kaygı ve sık rastlanan diğer şikayetleri olan çoğu kişi için oldukça faydalı olabileceğini göstermiştir. Gerçekte, bilişsel terapi en az, en iyi antidepresan ilaçlar (örneğin Prozac) kadar yararlı görünmektedir. Üçüncüsü, *İyi Hissetmek* kitabım da dahil olmak üzere birçok kendine yardım kitabı Amerika'da olduğu kadar tüm dünyada artan bir talep yaratmıştır.

Heyecan verici bazı yeni gelişmeleri anlatmadan, kısaca bilişsel terapinin ne olduğunu açıklayayım. Biliş, bir düşünce ya da algıdır. Diğer bir deyişle, bilişleriniz herhangi bir zamanda olaylar hakkında ne düşündüğünüzdür. Bu düşünceler zihninizde otomatik olarak akar ve nasıl hissettiğiniz üzerinde büyük etkileri vardır.

Örneğin, belki şu anda bu kitap hakkında bazı duygu ve düşünceleriniz var. Eğer bu kitabı depresif ve güvensiz hissettiğiniz için elinize aldıysanız, olaylarla ilgili olumsuz ve kendinizi eleştiren bir biçimde düşünüyor olabilirsiniz: "Ben işe yaramazın tekiyim. Neyim var benim? Hiç iyi olamayacağım. Bunun gibi saçma bir kendine yardım kitabı muhtemelen benim işime yaramayacaktır. Düşüncelerimle ilgili bir problemim yok benim! Problemlerim gerçek." Eğer kızgın ve bıkkın hissediyorsanız, "Bu Dr. Burns sadece bir üçkağıtçı ve zengin olmaya çalışıyor. Ne dediğini

kendisi de bilmiyor." diyorsunuzdur belki. Her durumda, düşünceleriniz duygularınızı yaratmaktadır.

Bu örnek, bilişsel terapinin kalbindeki güçlü ilkeyi aydınlatıyor- duygularınız kendinize verdiğiniz mesajlardan doğar. Aslında; duygularınız genellikle, hayatınızda olanlardan çok nasıl düşündüğünüz ile ilgilidir.

Bu yeni bir fikir değildir. Yaklaşık iki bin yıl önce Yunan filozof, Epictetus, kişilerin "olaylardan değil, onlar hakkındaki görüşlerinden" rahatsız olduklarını söylemişti. Kutsal kitapta şu paragrafı görebilirsiniz. "O, kendi içinde düşündüğü gibidir." Shakespeare bile "iyi ve kötü diye bir şey yoktur, düşünce onu öyle yapar." dediğinde benzer bir fikri ifade ediyordu (Hamlet, Oyun 2, Sahne 2).

Bu fikir yıllardır ortalıkta olmasına rağmen, depresif bir çok insan olayı böyle göremez. Depresif hissediyorsanız, bunun nedeninin başınıza gelen kötü olaylar olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Kendinizi aşağı görüp mutsuz olmaya mahkum olduğunuzu düşünebilirsiniz, çünkü işinizde başarısızlığa uğramış ya da sevdiğiniz biri tarafından reddedilmişsinizdir. Yetersizlik hislerinizin kişisel bir kusurdan kaynaklandığını düşünüyor olabilirsiniz, mutlu ve tatmin olacak kadar zeki, başarılı, çekici, ya da yetenekli olmadığınıza ikna olmuş olabilirsiniz. Olumsuz düşüncelerinizin sevgiden yoksun ve travmatik yaşanmış bir çocukluğun, miras aldığınız kötü genlerin ya da bir çeşit kimyasal ya da hormonal dengesizlik sonucu doğduğunu düşünebilirsiniz. Aklınız karıştığında başkalarını suçlayabilirsiniz: "Her şey bu aptal şoförler yüzünden! Onlar olmasaydı harika bir gün geçiriyor olacaktım!" Ve neredeyse bütün depresif insanlar kendileri ve dünya hakkında onlara özel ve korkunç bir gerçekle karşı karşıya olduklarına; ve bu kötü duygularının gerçek ve kaçınılmaz olduğuna emindirler.

Şüphesiz bu düşüncelerin hepsi içlerinde önemli bir gerçeklik taşır; kötü şeyler olabilir ve bazen hayat çoğumu-

za bir darbe vurur. Birçok insan korkunç kayıplar ve harap edici kişisel problemler yaşarlar. Genlerimiz, hormonlarımız, ve çocukluk anılarımız, nasıl düşündüğümüz ve hissettiğimiz konusunda etkili olabilirler. Ve diğer insanlar can sıkıcı, acımasız ve düşüncesiz davranabilirler. Ancak kötü duygudurumumuz hakkındaki bütün bu teoriler bizi birer kurban yapma eğilimi taşırlar, çünkü sonuçların bizim kontrolümüz dışındaki bir şeylerden doğduğunu düşünürüz. Ne de olsa, insanların akşam saatlerinde araba kullanması, gençliğimizde bize yapılan davranışlar, ya da genlerimiz ve vücut kimyamız hakkında -ilaçlar dışında- yapabileceğimiz bir şey yoktur. Tersine, olaylar hakkında düşünme şeklinizi, ve hatta temel değer ve inançlarınızı bile değiştirebilirsiniz. Ve bunu yaptığınızda, duygu durumunuzda, görünüşünüzde, ve üretkenliğinizde derin ve sürekli değişiklikler yaşayacaksınız. İşte, Bilişsel Terapi kısaca bu demektir!

Teori çok açık ve fazlaca basit görünebilir, ama bunu hemen popüler psikoloji diye silip atmayın. İlk duyduğunuzda, benim yaptığım gibi oldukça şüpheci yaklaşsanız bile bilişsel terapinin şaşırtıcı derecede yararlı olduğunu fark edeceksiniz. Ben şahsen, yüzlerce depresif ve kaygılı hasta ile otuz binden fazla bilişsel terapi seansı yaptım ve, bu yöntemin ne kadar güçlü ve yararlı olduğunu görmek beni hep şaşırtmıştır. Bilişsel terapinin yararı geçen yirmi yıl içinde birçok araştırmacının yaptığı çalışmalarla kanıtlanmıştır. “Depresyona Karşı Psikoterapi mi İlaç mı? Geleneksel İlim Verilere Karşı” adlı dönüm noktası olabilecek bir makalede, Nevada Üniversitesi’nden David O. Antonuccio ve William G. Dunton adlı doktorlar ve Cleveland Kliniğinden Dr. Gurland Y. DeNelsky, dünya üzerinde basılan bilimsel yayınlarda yer almış olan büyük titizlikle uygulanmış depresyon çalışmalarını yeniden incelemişlerdir. İncelenen çalışmalarda depresyon ve kaygı tedavisinde antidepresanlar psikoterapi ile karşılaştırılmışlardır. Bu çalışmaya kısa dönemli çalışmalar olduğu kadar

uzun dönemli takip çalışmaları da dahil edilmiştir. Yazarlar geleneksel bilgilerle aynı yere çıkan şaşırtıcı sonuçlarla karşılaşmışlardır:

- Depresyon geleneksel olarak tıbbi bir rahatsızlık olarak kabul edilse de, araştırma çalışmaları genetik etkilerin depresyonun %16'sında etkili olduğunu göstermiştir. Birçok birey için, hayat şartları en önemli etkenler gibi görünmektedir.
- Amerika'da ilaçlar, depresyonun en yaygın tedavi şekli, ve medya tarafından popüler hale getirilen yaygın bir inanca göre, en etkili yöntem. Ancak, bu fikir geçen yirmi yılda dikkatle uygulanmış birçok çalışmanın sonuçları ile tutarlı değil. Bu çalışmalar, yeni psikoterapi yöntemlerinin, özellikle bilişsel terapinin, en az ilaçlar kadar, bir çok hasta için de daha etkili olduğunu göstermiştir. Bu, kişisel seçimler ya da sağlıkla ilgili çekinceler yüzünden ilaçsız tedavi görmeyi seçen kişiler için güzel haber. Bu, ayrıca yıllardır antidepresanlara yeterli cevabı vermemiş ve hala kaygı ve depresyonla mücadele eden milyonlarca kişi için de sevindirici bir bilgi.

- Depresyondan kurtulmanın ardından, psikoterapi ile tedavi gören hastalar büyük oranda depresyona tekrar girmiyor ve yalnızca antidepresanlarla tedavi edilen hastalara göre tekrarlama ihtimali belirgin oranda daha az. Bu bilgi, birçok insanın depresyondan kurtulmasının ardından geri dönüş yaşaması (özellikle hastalar konuşma terapisi olmadan sadece antidepresanlarla tedavi edilmişlerse) hakkındaki artan bilinç yüzünden oldukça önemli.

Bu bulgular ışığında, Dr. Antonuccio ve diğer yazarlar, psikoterapinin ikinci sınıf bir tedavi olarak düşünülmemesi

ve depresyon için uygulanacak ilk yöntem olması gerektiği sonucuna vardılar. Buna ek olarak, bilişsel terapinin depresyon için en etkili psikoterapilerden biri olduğunu vurguladılar.

Tabi ki ilaç, bazı kişiler için yararlı, hatta hayat kurtarıcı olabilir. İlaçlar, depresyon ağır olduğunda, en yüksek etkiyi sağlamak için psikoterapi ile birleştirilebilir. Depresyonla savaşmak için çok etkili yeni silahlarımızın olduğunu, ve bilişsel terapi gibi ilaçsız tedavilerin güçlü etkisini bilmemiz çok önemlidir.

Son çalışmalar psikoterapinin yalnızca hafif depresyonlar için değil, ağır depresyonlar için de faydalı olabileceğini göstermiştir. Bu bulgular, "konuşma terapisi"nin sadece basit problemler için işe yaradığı, ve ağır depresyonunuz varsa ilaçla tedavi edilmeniz gerektiği şeklindeki yaygın inanca terstir.

Bizlere depresyonun beyin kimyasındaki bir dengesizlikten kaynaklanabileceği öğretilmiş olmasına rağmen, son çalışmalarda bilişsel davranışçı terapinin beyin kimyasını değiştirebileceği görülmüştür. Bu çalışmalarda, Lewis D.Baxter Jr., Jeffrey M. Schwartz, Kenneth S. Bergman adlı doktorlar ve UCLA Tıp Fakültesindeki meslektaşları, iki grup hastanın tedavi öncesi ve sonrasındaki beyin metabolizmalarını değerlendirmek için pozitron emisyon tomografi görüntülemesi (PET scanning) yaptılar. Bir grup ilaçsız bilişsel davranışçı terapi alırken, diğer grup psikoterapi görmeksizin antidepresan ilaç tedavisi gördü.

Umduğumuz gibi, ilaç tedavisi gören grupta iyileşme gösteren hastaların beyin kimyasında değişiklikler vardı. Bu değişiklikler beyin mekanizmasının yavaşladığını, başka deyişle beynin belli bir bölgesindeki sinirlerin "rahatladığını" belirtiyordu. Sürpriz olan, bilişsel davranışçı terapi ile başarıyla müdahale edilen hastaların beyinlerinde de benzer değişikliklerin gözlenmesiydi. Ancak, bu hastalar hiç ilaç almamıştı. Dahası, ilaç tedavisi ve psikoterapi gruplarının

beyinlerindeki değişiklikler ya da her iki tedavinin etkinliği arasındaki farklar *anlamlı değildi*. Bu ve diğer benzeri çalışmalar sonucunda, araştırmacılar, ilk defa bilişsel davranışçı terapi ve bu kitapta anlatılan yöntemlerin insan beyninin kimyasını ve yapısını değiştirmek için faydalı olabileceği ihtimalini düşünmeye başlamışlardır!

Hiçbir tedavi bir "sihirli değnek" olmamasına rağmen, araştırma çalışmaları bilişsel terapinin depresyona ek olarak birçok rahatsızlık için de faydalı olduğunu göstermiştir. Örneğin, birçok çalışmada panik atak hastaları bilişsel terapiye ilaçsız olarak o kadar iyi yanıt vermişlerdir ki, uzmanlar şimdi tek başına bilişsel terapinin bu rahatsızlık için en iyi yöntem olduğunu düşünüyorlar. Bilişsel terapi, ayrıca birçok kaygı bozukluğu türlerinde (kronik endişe, fobiler, obsesif-kompulsif bozukluk, ve travma sonrası stres bozukluğu gibi) yardımcı olabilir, ve sınır kişilik bozukluğu gibi bazı kişilik bozukluklarında bir miktar başarı ile uygulanmaktadır.

Bilişsel terapi birçok diğer rahatsızlığın tedavisinde de popülerlik kazanmaktadır. 1998 Stanford Farmakoloji Konferansında, Stanford'dan meslektaşım Dr. Agras'ın sunumundan çok etkilemiştim. Dr. Agras tıkınma, bulimia, anoreksiya nervoza gibi yeme bozuklukları üzerine tanınmış bir uzmandır. Dr. Agras, yeme bozukluklarının tedavisinde antidepresan ve ilaç kullanımının etkilerini karşılaştıran birçok çalışmanın sonucunu sundu. Bu çalışmalar, bilişsel terapinin, yeme bozuklukları için bilinen birçok ilaçtan ve diğer psikoterapi yöntemlerinden daha fazla, hatta en etkili tedavi yöntemi olduğunu göstermiştir.

Ayrıca, bilişsel terapinin nasıl işlediği konusunda da daha fazla şey öğrenmeye başladık. Önemli bir buluş, tedavi görün görmeyin, *kendine yardım*'ın iyileşmenin anahtarı olduğudur. Prestijli bir yayın olan *Journal of Consulting and Clinical Psychology* ve *The Gerontorologist*'de basılmış beş çalışmayı içeren bir seride, Dr.Forest Scogin ve

Alabama Üni
olmadan sade
kitabını okum
çeşidinin adı
İyi Hissetmek
serisi ya da e
ğini gördüler.
inanılmaz bas
ci; çünkü kar
hapından daha
Daha yen
Christine Jam
seksen kişiyi
gruptaki hasta
rek, bunları d
Bu gruba "D
lara ayrıca ki
diklerinde ku
rından oluşan
ra tedaviye b
olacakları sö
Grubu" olara
haftasına kad
dılar. *Gecikm*
dan Bibliote
sadece zaman
kontrol grubu
İlk de
iki depresyon
vanteri (BDE
öz değerlendi
tırmacıları ta
çeği (HDÖ) i
lendirmede g
yoktu. Ayrıca

Alabama Üniversitesindeki meslektaşları, başka bir terapi olmadan sadece *İyi Hissetmek* gibi iyi bir kendine yardım kitabını okumanın etkilerini araştırdılar. Bu yeni tedavi çeşidinin adı "okuma terapisi" (biblioterapi)dir. Doktorlar, *İyi Hissetmek* okuma terapisinin, en az bütün bir psikoterapi serisi ya da en etkili antidepresanlar kadar etkili olabileceğini gördüler. Sağlık harcamalarının azaltılmasına yönelik inanılmaz baskı gözönüne alındığında, bu oldukça ilgi çekici; çünkü karton kapak bir *İyi Hissetmek* kitabı iki Prozac hapından daha az maliyetli, ve herhangi bir yan etkisi yok!

Daha yeni bir çalışmada, Dr. Scogin ve meslektaşı Dr. Christine Jamison tedavi arayışındaki ağır depresif epizodlu seksen kişiyi rast gele iki gruba ayırdılar. Araştırmacılar, ilk gruptaki hastalara *İyi Hissetmek* kitabımdan birer tane vererek, bunları dört hafta içinde okumaları için teşvik ettiler. Bu gruba "Doğrudan Biblioterapi Grubu" dendi. Bu hastalara ayrıca kitapta önerilen bazı egzersizleri yapmak istediklerinde kullanabilecekleri boş kendine yardım formlarından oluşan bir kitapçık da verildi. İkinci gruptaki hastalara tedaviye başlamadan dört haftalık bir bekleme listesinde olacakları söylendi. Bu grup da "Gecikmeli Biblioterapi Grubu" olarak adlandırıldı, çünkü tedavilerinin ikinci dört haftasına kadar *İyi Hissetmek* kitabının bir kopyasını almadılar. *Gecikmeli Biblioterapi Grubu*'ndaki hastalar, *Doğrudan Biblioterapi Grubu*'ndaki hastaların iyileşmelerinin sadece zamanın geçmesine bağlı olmadığını görmek için bir kontrol grubu olarak kullanılmıştı.

İlk değerlendirmelerde, araştırmacılar tüm hastalara iki depresyon testi uyguladılar. Birisi Beck Depresyon Envanteri (BDE), hastaların kendi başlarına doldurdukları, bir öz değerlendirme testi; ikincisi ise eğitimli depresyon araştırmacıları tarafından uygulanan Hamilton Depresyon Ölçeği (HDÖ) idi. Şekil 1-1'de görebileceğiniz gibi ilk değerlendirmede grupların depresyon seviyeleri arasında bir fark yoktu. Ayrıca, hem Doğrudan Biblioterapi Grubu, hem de

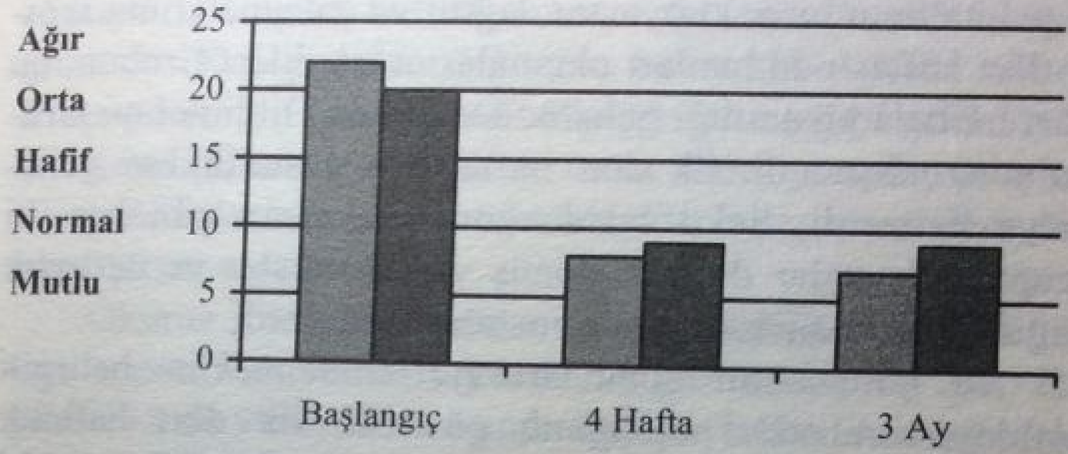
Gecikmeli Biblioterapi Grubu'ndaki hastaların BDE ve HDÖ'deki ortalama skorları 20 ya da üstündeydi. Bu skorlar, her iki gruptaki depresyon seviyesinin de antidepresan ve psikoterapi hakkında basılmış çalışmaların birçoğundaki depresyon seviyelerine benzer olduğunu gösteriyordu. Aslında, BDE skoru, 1980'lerin sonlarında kliniğime tedaviye gelen yaklaşık beş yüz hastanın çoğunun BDE skorlarına benzerdi.

Her hafta bir araştırma asistanı her iki grubu da arayarak BDE'yi telefonla uyguladı. Asistan ayrıca hastaların çalışma hakkındaki sorularını yanıtlayıp Doğrudan Biblioterapi Grubu'ndaki hastaların kitapçığı dört hafta içinde doldurmayı denemeleri için teşvik etti. Bu görüşmeler on dakika ile sınırlıydı ve herhangi bir danışmanlık verilmiyordu.

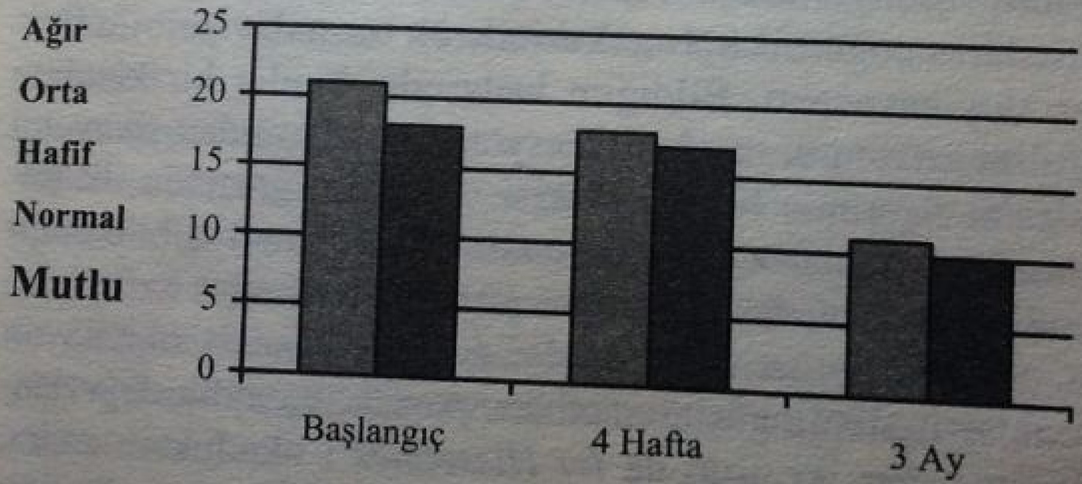
Dört haftanın sonunda, iki grup karşılaştırıldı. Şekil 1-1'de göreceğiniz gibi, Doğrudan Biblioterapi Grubu'ndaki hastalar fark edilir bir ilerleme gösterdiler. Aslında, hem BDE, hem de HDÖ'deki ortalama skorlar, normal olarak nitelendirilebilecek şekilde, 10 ya da daha azdı.

Depresyon seviyesindeki bu değişiklikler oldukça belirgindi. Ayrıca hastaların üç aylık değerlendirmede kazanımlarını sürdürdüğünü ve geri dönüş olmadığını da görebilirsiniz. Aslında, okuma terapisi müdahalesinin tamamlanmasının ardından sürekli bir gelişim eğilimi de vardı; her iki depresyon testindeki skorlar da üç aylık değerlendirmede daha düşüktü. Bunun aksine, Şekil 1-1'de görebileceğiniz gibi Gecikmeli Biblioterapi Grubu'ndaki hastalar dört hafta sonundaki değerlendirmede neredeyse

Doğrudan Biblioterapi Grubu



Gecikmeli Biblioterapi Grubu



Şekil 1. Doğrudan Okuma Terapisi Grubu, *İyi Hissetmek*'i ilk görüşme sırasında aldılar. Gecikmeli Biblioterapi Grubu'ndaki hastalar kitabı dört haftalık değerlendirmelerinde edindiler. BDE=Beck Depresyon Envanteri, HDÖ= Hamilton Depresyon Ölçeği

hiç değişmemişlerdi ve hala 20 civarındalardı. Bu da *İyi Hissetmek*'ten dolayı gerçekleşen gelişmenin sadece zamana bağlı olmadığını gösteriyordu. Ardından Dr. Jameson ve Dr. Scogin, Biblioterapi Grubu'ndaki hastalara *İyi Hissetmek* kitabının birer kopyasını dağıttı ve çalışmalarının ikinci dört haftasında bunları okumalarını istediler. Grubun, bu dört haftada gösterdiği gelişme Doğrudan Biblioterapi Grubu'nun çalışmanın ilk dört haftasında gösterdikleri gelişmeye benzerdi. Şekil I-1'de görebileceğiniz gibi her iki gruptaki hastalar da geri dönüş yaşamamışlar ve üç aylık değerlendirmede kazanımlarını sürdürmüşlerdi.

Bu çalışmanın sonuçları *İyi Hissetmek*'in belirgin antidepresan etkisi olduğunu gösterdi. İlk dört haftalık okuma terapisi döneminin ardından, Doğrudan Biblioterapi Grubu'ndaki hastaların yüzde 70'i artık; Amerikan Psikiyatri Birliği'nin resmi Tanısal ve Sayısal El Kitabı (DSM)'de tanımlanan majör depresyon epizod kriterlerine uymuyordu. Aslında, tedavi o kadar iyi sonuç vermişti ki hastaların çoğu bir tıp merkezinde ek bir tedaviye bile ihtiyaç duymayacaktı. Bildiğim kadarıyla, bunlar bir kendine yardım kitabının, majör depresyon epizodlarından şikayetçi hastalar üzerinde belirgin etkisi olduğunu gösteren ilk basılmış çalışmalardır. Bunun tersine, Gecikmeli Biblioterapi Grubu'ndaki hastaların sadece yüzde 3'ü ilk dört hafta içinde düzeldi. Diğer bir deyişle, *İyi Hissetmek*'i okumayan hastalar ilerleme gösteremediler. Ancak, üç aylık değerlendirmede, her iki grup da *İyi Hissetmek*'i okuduktan sonra, Doğrudan Biblioterapi Grubu'ndaki hastaların yüzde 75'i ve Gecikmeli Biblioterapi Grubu'ndaki hastaların yüzde 73'ü artık, DSM'de belirtilen majör depresif epizod tanılarına uymuyordu.

Araştırmacılar, bu gruplardaki ilerlemeyi antidepresanlar, psikoterapi ya da her ikisinin kullanıldığı çalışma-

ların basılmış sonuçları ile karşılaştırdılar. Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün ortak depresyon çalışmasında, on iki hafta boyunca iyi eğitimli terapistlerden bilişsel terapi görmüş hastaların HDÖ'lerinde ortalama 11.6 puanlık bir düşüş olmuştu. Bu, dört haftadan sonra *İyi Hissetmek*'i okuyan gruptaki 10.6 puanlık değişime benzerdi. Ancak, okuma terapisi belirgin şekilde hızlı etki göstermiş gibi görünüyordu. Kendi klinik tecrübem de bunu kanıtlıyor. Bu çalışmalarımda, tedavinin ilk dört haftasında iyileşmiş sadece birkaç hastam vardı.

Okuma Terapisini bırakan, yani tedaviyi terkeden hastaların oranı da yaklaşık yüzde 10 gibi az bir sayıydı. Bu, yüzde 15 ile yüzde 50 arasında değişen terkedilme yüzdeleri olan, ilaç ya da psikoterapi yöntemleri kullanılarak yapılmış çalışmaların sonuçlarından çok daha düşüktü. Son olarak, hastalar *İyi Hissetmek*'i okuduktan sonra belirgin olarak daha pozitif tutumlar ve düşünce kalıpları geliştirdiler. Bu da kitabın savıyla uyumluydu; yani depresyonu, ona neden olan olumsuz düşünceleri yok ederek yenebilirsiniz demekti.

Araştırmacılar, okuma terapisinin depresyonu olan hastalarda etkili olduğu ve halk eğitimi ve depresyondan korunma programlarında da etken bir rol oynayabileceği sonucuna vardılar. Ayrıca, *İyi Hissetmek*'i okumanın, olumsuz düşünmeye eğilimli hastalar üzerinde şiddetli depresyon epizodlarından koruyucu bir etkisi olabileceğini iddia ettiler.

Son olarak, araştırmacılar diğer bir önemli noktayı işaret ettiler: *İyi Hissetmek*'in antidepresan etkileri devam edecek miydi? Yetenekli ve motive edici konuşmacılar bir grup insanı bir süre için heyecanlandırıp, iyimserleştirebilirler; ancak bu kısa, duygudurum yükseltici etki çok da uzun sürmez. Aynı durum, depresyon tedavisi için de geçerlidir. Başarılı bir ilaç tedavisi ya da psikoterapi ardından, pek çok hasta kendilerini oldukça iyi hissederler; ama sadece bir

süre sonra tekrar depresyonun kucağına düşmek üzere! Bu geri dönüşler çok korkunç olabilir, çünkü hastalar oldukça büyük moral bozukluğu yaşarlar.

1997'de, araştırmacılar, anlattığım çalışmadaki hastaların üç yıllık takip çalışmasının sonuçlarını yayınladılar. Yazarlar Alabama Üniversitesinden Nancy Smith, Mark Floyd ve Forest Scogin adlı doktorlar ve Tuskegee Tıp Merkezinden Dr. Christine Jamison'dı. Araştırmacılar hastalarla *İyi Hissetmek*'i okuduktan üç yıl sonra temasa geçmişler ve depresyon testlerini yeniden uygulamışlardı. Ayrıca hastalara çalışmanın tamamlanmasından beri hayatlarının nasıl gittiğini sordular. Araştırmacılar hastaların geri dönüş yaşamadıklarını ve bu üç yıllık sürede kazanımlarını sürdürdüklerini öğrendiler. Aslında, bu üçüncü yıl değerlendirmesinde iki depresyon testinden elde edilen skorlar, okuma terapisi tamamlandığında elde edilenlerden biraz daha iyiydi. Hastaların yarıdan fazlası ilk çalışmanın tamamlanmasını takiben duygudurumlarının düzelmeye devam ettiğini söylediler.

Üç yıllık değerlendirmede elde edilen bulgular şunu doğruladı; Hastaların yüzde 72'si hala majör depresif epizod kriterlerine uymuyor, ve yüzde 70'i takip döneminde ilaç ya da psikoterapi içeren herhangi bir tedavi görmüyordu. Zaman zaman normal sayılabilecek iniş çıkışlar yaşasalar da, neredeyse yarısı kafaları karıştığında *İyi Hissetmek*'i açıp en işe yarayacak bölümleri tekrar okuduklarını söyledi. Araştırmacılar kendi kendine uygulanan bu güçlendirici seansların iyileşmeyi takiben olumlu bir gidiş sürdürülmesi açısından faydalı olduğunu düşünüyorlardı. Hastaların yüzde 40'ı kitabın en iyi tarafının, olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeye yardım etmesi, örneğin daha az mükemmeliyetçi olmayı ve ya hep ya hiç düşüncesinden vazgeçmeyi öğrenmeleri olduğunu söylediler.

Tabi ki bu çalışmanın da bütün çalışmalar gibi sınırlılıkları vardı. Her hasta *İyi Hissetmek*'i okuyarak iyileşme-

mişti. Hiçbir tedavi sihirli bir değnek değildir. Birçok hastanın durumunun *İyi Hissetmek*'i okumaya cevap vermesi yüreklendirici olurken, daha ağır ya da kronik depresyondaki hastalar bir terapistin ve muhtemelen bir de antidepresanın yardımına ihtiyaç duyacaklardır. Bu utanılacak bir şey değil. Farklı kişiler farklı yaklaşımlara daha iyi tepkiler verebilirler. Artık depresyon için üç tedavi yöntemimiz olması güzel bir şey: antidepresanlar, bireysel ve grup psikoterapisi, ve okuma terapisi.

Unutmayın; bilişsel okuma terapisini, tedaviniz sürüyor olsa bile, iyileşmeyi hızlandırmak için terapi seansları arasında kullanabilirsiniz. Aslında, *İyi Hissetmek*'i ilk yazdığımda, onun aynen böyle kullanılacağını hayal etmiştim. Hastalarımın, kitabı terapi seansları arasında iyileşme sürecini hızlandırmak için okumalarını hedeflemiştim, ama yalnız başına depresyon için bir terapi olabileceğini aklıma bile getirmemiştim.

Öyle görünüyor ki, gittikçe daha fazla psikoterapist hastalarına seanslar arasında ödev olarak okuma terapisi veriyor. 1994'de, *Authoritative Guide to Self Help Books*'da (Guilford Yayınevi, New York) ruh sağlığı uzmanlarınca okuma terapisinin kullanımı hakkında ulusal bir araştırmanın sonuçları yayınlanmıştı. Dallas'taki Texas Üniversitesi'nden Dr. John W. Santrock ve Dr. Ann M.Minnet ile üniversitede araştırma görevlisi olan Barbara D.Campbell bu çalışmayı gerçekleştirdiler. Üç araştırmacı, elli eyaletten beş yüz Amerikan ruh sağlığı uzmanına, iyileşmeyi hızlandırmak için seanslar arasında hastalarına kitap okumayı reçete edip etmediklerini sordular. Bu terapistlerin yüzde 70'i bir önceki yıl içinde hastalarına en az üç kendine yardım kitabı önerdiklerini, ve yüzde 86'sı bu kitapların hastalarına fayda sağladığını söylediler. Terapistlere, bin kitaplık bir listeden hastalarına en çok hangi kitabı önerdikleri soruldu. *İyi Hissetmek* depresif hastalar için önerilen ilk

kitap, yine kendi *İyi Hissetmek El Kitabı*'m (1989'da karton kapak olarak basılan) ikinci kitap olmuştu.

Böyle bir araştırmanın yürütüldüğünden haberim yoktu, dolayısıyla sonuçlardan çok etkilenmiştim. *İyi Hissetmek*'i yazdığımda amaçlarımdan biri terapi seansları arasında hastalarıma, öğrenmelerini ve iyileşmelerini hızlandırmak için okuyacakları bir materyal sağlayabilmekti, ama bu düşüncemin bu derece gerçekleşebileceğini ben bile hayal etmemiştim.

İyi Hissetmek'i okuduktan sonra iyileşmeyi ve düzelmeyi beklemeli misiniz? Bu mantıksız olurdu. Araştırma, *İyi Hissetmek*'i okuyan birçok insan düzelme gösterirken, diğerlerinin bir uzmanın yardımına ihtiyaç duyduğunu açıkça gösteriyor. *İyi Hissetmek*'i okuyan birçok kişiden (belki onbin'den fazla) mektuplar aldım. Birçoğu, yıllarca süren başarısız ilaç ve hatta elektrokonvulsif tedavinin ardından *İyi Hissetmek*'in kendilerine nasıl yardımcı olduğunu anlatmışlardı. Bazıları, *İyi Hissetmek*'teki fikirleri çok güzel bulduklarını, ancak bunları kendilerine uygulayabilmek için bir terapiste yönlendirilmeye ihtiyaç duyduklarını belirtmişti. Bu anlaşılabilir bir şey; hepimiz farklıyız, ve bir kitabın ya da belirli bir tip terapinin herkes için çözüm olacağını düşünmek gerçekçi olmaz.

Depresyon, yoğun utanç, değersizlik, ümitsizlik ve moralsizlik hislerinden dolayı en kötü acı çekme şekillerinden biridir. Depresyon ölümcül bir kanserden daha kötü görünebilir, çünkü birçok kanser hastası sevildiklerini hissederler ve ümitleri ve kendilerine güvenleri vardır. Birçok depresif hastam, aslında ölüme imrendiklerini ve intihar etmeye gerek kalmadan şerefleriyle ölmek adına kansere yakalanmak için dua ettiklerini söylediler.

Ancak depresyonunuz ve kaygınız ne kadar kötü hissettirirse ettirsin, iyileşme süreci oldukça başarılıdır. Kendi durumunuzun son derece kötü, bunaltıcı ve ümitsiz olduğuna, ne olursa olsun iyileşemeyecek tek kişi olduğu-

nuza ikna olmuş olabilirsiniz. Ama eninde sonunda, bulutlar dağılacak, gökyüzü açılacak ve güneş yeniden parlamaya başlayacak. İşte o zaman hissedilen rahatlama ve mutluluk inanılmaz olabilir. Ve eğer şu sıralar depresyon ve düşük özgüvenle mücadele ediyorsanız, ne kadar güvensiz ve depresif hissederseniz edin, böyle bir değişim sizde de oluşabilir.

Şimdi birlikte çalışmaya başlamak için 1.Bölüm'e geçmenin zamanı. Sizlere en iyi dileklerimi sunuyor, bu fikirleri ve yöntemleri yararlı bulacağınızı umuyorum.

Dr. David D.Burns,
Psikiyatri ve Davranış Bilimleri
Kliniği Yardımcı Profesör
Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi

REFERANSLAR:

1. Antonuccio, D.O., Danton, W.G., & DeNelsky, G.Y. (1995). Psychotherapy versus medication for depression: Challenging the conventional wisdom with data. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(6), 574-585.

2. Baxter, L. R., Schwartz, J. M., & Bergman, K. S., et al. (1992). Caudate glucose metabolic rate changes with both drug and behavioral therapy for obsessive-compulsive disorders. *Archives of General Psychiatry*, 49, 681-689.

3. Scogin, F., Jamison, C., & Gochneaut, K. (1989). The comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 403-407.

4. Scogin, F., Hamblin, D., & Beutler, L. (1987). Bibliotherapy for depressed older adults: A self help alternative. *The Gerontologist*, 27, 383-387.

5. Scogin, F., Jamison, C., & Davis, N. (1990). A two-year follow-up of the effects of bibliotherapy for depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 665-667.
6. Jamison, C., & Scogin, F. (1995). Outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 644-650.
7. Smith, N.M., Floyd, M.R., Jamison, C., & Scogin, F. (1997). Three year follow up of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(2), 324-327.

90). A two-year
depressed older
Psychology, 58,

me of cognitive
l of Consulting

& Scogin, F.
liotherapy for
al Psychology,

I

TEORİ VE ARAŞTIRMA

Bölüm 1

Duygusal Problemlerin Tedavisinde Yeni Bir Çağ

Depresyon, dünyadaki bir numaralı sağlık problemi olarak bilinir. Hatta, o kadar yaygındır ki psikiyatrik rahatsızlıkların 'nezle'si de denir. Gerçekte ise depresyon ile nezle arasında dağlar kadar fark vardır. *Depresyon sizi öldürebilir.* Yapılan çalışmalar son yıllarda ergenlerde ve çocuklarda bile intihar oranının yükseldiğini göstermektedir. Bu artış, son yıllarda kullanımı yaygınlaşan bir sürü antidepresan ve sakinleştiriciye rağmen gerçekleşmiştir.

Bu bilgiler gerçekten iç karartıcı. Sizi daha kötü hissettirmeden iyi haberi verelim: "Depresyon, sağlıklı hayatın bir parçası değil, bir rahatsızlıktır. En önemlisi de, duygudurumunuzu yükseltmek için bazı basit yöntemler öğrenerek bunun üstesinden gelmek mümkündür." Pensilvanya Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden bir grup psikiyatrist ve psikolog, duygu bozukluklarının tedavisi ve bunlardan korunmada yepyeni bir yöntem açıkladılar. Depresyonun geleneksel yöntemlerle tedavisini yavaş ve yetersiz buldukları için, tamamen yeni ve son derece başarılı bir yaklaşım geliştirdiler ve bunu düzenli olarak test ettiler. Son zamanlarda yapılan birçok çalışma da bu tekniklerin depresyon belirtilerini geleneksel yöntemlerden ya da ilaç tedavisinden daha hızlı azalttığını göstermistir. Bir devrim niteliğindeki bu tedavinin adı "Bilişsel Terapi"dir.

Ben, bilişsel terapinin geliştirilmesinde bizzat bulundum ve bu kitap, bu yöntemleri topluma açıklayan ilk yayındır. Klinik depresyonun tedavisi için kullanılan bu yaklaşımın yaygın olarak uygulanmasının ve bilimsel açıdan kabul edilmesinin başlangıcı, çalışmalarını 1950'lerin so-

nu, 1960'ların başında duygudurum değişimine adayan iki doktor, Albert Ellis ve Aaron T. Beck'e kadar uzanır.[1]

Öncülüğünü yaptıkları çalışmaların geçen on yılda gözde olmasının nedeni ise, bir çok ruh sağlığı uzmanının Bilişsel Terapi yöntemlerini Amerika ve diğer ülkelerdeki akademik merkezlerde uygulayıp etkisini değerlendirmiş olmalarıdır.

Bilişsel terapi, kendi kendinize öğrenebileceğiniz, çabuk etkili "duygudurum düzenleyici" bir yöntemdir. Belirtilerden kurtulup, kişisel gelişiminizden tad almanıza ve böylece ilerideki iniş çıkışlarınızı en aza indirip depresyon ile daha başarılı bir şekilde mücadele etmenize yardımcı olacaktır.

Bilişsel terapinin basit ama etkili duygudurum düzenleyici yöntemlerinin sağladıkları şunlardır:

1. *Hızlı Semptomatik İyileşme*: Hafif depresyonlarda on iki hafta gibi kısa sürede belirtilerden kurtulduğunuzu görebilirsiniz.

2. *Anlama*: Neden karamsarlaştığınızın ve duygudurumunuzu değiştirmek için ne yapabileceğinizin netleşmesidir. Güçlü duygularınızın sebeplerini, "normal" ve "anormal" duyguları ayırt etmeyi, bu dalgalanmanın şiddetini ölçmeyi öğreneceksiniz.

3. *Kendini kontrol*: Altüst olduğunuzda yeniden iyi hissetmenizi sağlayacak güvenli ve etkili başa çıkma yöntemleri öğreneceksiniz. Size pratik, gerçekçi, adım adım ilerleyeceğiniz bir kendine yardım planı sunacağım. Bunu

---

[1] Düşünce kalıplarınızın duygudurumunuzu derinlemesine etkileyebileceği fikri geçen 2500 yıl içinde birçok filozof tarafından dile getirilmiştir. Son zamanlarda, duygusal rahatsızlıklara bilişsel bakış açısı, Alfred Adler, Albert Ellis, Karen Horney, ve Arnold Lazarus'un da aralarında bulunduğu bir grup psikiyatrist ve psikologun yazılarında incelenmiştir. Bu akımın tarihçesi Ellis A.'nın Reason and Emotion in Psychotherapy (New York: Lyle Stuart, 1962) kitabında anlatılmıştır.

uyguladıkça, duygularınız daha fazla kendi kontrolünüze girecektir.

4. *Korunma ve Kişisel Gelişim:* İleride gelebilecek iniş çıkışlardan gerçek ve uzun süreli bir korunma, sizi acılı depresyonlara sürükleyen bazı temel değerlerinizin ve tutumlarınızın yeniden gözden geçirilmesi ile mümkün olacaktır. Size, insanın değerinin temelleri hakkındaki bazı varsayımlara nasıl meydan okuyacağınızı ve bir kez daha nasıl sorgulayacağınızı göstereceğim.

Öğreneceğiniz problem çözme ve başa çıkma yöntemleri, modern hayatta karşılaşacağınız küçük sıkıntılardan büyük duygusal çöküntülere kadar tüm kriz durumlarında uygulanabilir. Bunlara, boşanma, ölüm veya başarısızlık gibi gerçek problemler kadar, belirgin bir dış etkeni olmayan kendine güvensizlik, endişe, suçluluk, gibi kronik problemler de dahildir.

Kendinize “Bu da şişirme bir kendine yardım psikolojisi mi?" diye soruyor olabilirsiniz Aslında, bilişsel terapi, akademik çevrelerin tüm eleştirel şüpheciliği ile yoğun olarak araştırılmış ve profesyonel olarak değerlendirilmiş ilk psikoterapilerden biridir. Yalnızca bir tür kendine yardım hevesi değil, modern psikiyatrik araştırma ve çalışmaların önemli parçası olmuş büyük bir gelişmedir. Bilişsel terapinin akademik temelleri etkisini güçlendirmiştir ve ilerleyen yıllarda da onu kalıcı kılacaktır. Ama bilişsel terapinin kazandığı bu profesyonel seviye gözünüzü korkutmasın. Geleneksel birçok psikoterapinin tersine, gizemli ve anlaşılmaz değildir. Pratiktir, sağduyuya dayalıdır ve kendinize rahatlıkla uygulayabilirsiniz.

Bilişsel terapinin ilk savı, tüm duygularımızın bilişlerinizle ya da düşüncelerinizle yaratıldığıdır. Biliş; olaylara bakışınız, algılarınız, zihinsel tutumlarınız ve inançlarınız demektir. Buna, yorumlarınız bir kişi ya da bir şey hakkındaki düşünceleriniz de dahildir. Şu anda *böyle* hissetmenizin nedeni, *şimdi düşünmekte olduğunuz şeylerdir*.

Bunu biraz açıklayalım. Bunları okurken ne hissediyorsunuz? Belki diyorsunuz ki; "Bilişsel terapi o kadar iyi görünüyor ki gerçek olamaz. Bende işe yaramayacaktır." Eğer öyleyse, şüphe içinde ve cesaretiniz kırılmış hissediyor olmalısınız. Bu hislere sebep olan nedir? *Düşünceleriniz.* Bu duyguları, bu kitapla ilgili yaptığınız iç konuşmalarla siz yaratıyorsunuz.

Belki de, içinizde aniden bir kıpırtı, canlanma hissettiniz; çünkü, "Bu bana faydası olacak bir şeymiş gibi görünüyor." diye düşündünüz. Duygusal tepkileriniz okuduğunuz cümlelerle değil, düşüncelerinizle şekilleniyor. Aklınızdan bir şey geçirip ona inandığınızda, içinizde ani bir duygusal tepki hissedeceksiniz. *Düşünceniz duygunuzu yaratıyor.*

İkinci sava göre, kendinizi çökkün hissettiğinizde düşünceleriniz bu hislerinizden olumsuz olarak etkilenir. Sadece kendinize değil, tüm dünyaya karamsar yaklaşırsınız. Daha da kötüsü, her şeyin düşündüğünüz kadar kötü olduğuna inanırsınız.

Eğer ciddi olarak depresyondaysanız, her şeyin hep kötü olduğuna ve öyle kalacağına inanırsınız. Geçmişinize baktığınızda başınıza gelmiş kötü şeyleri hatırlarsınız. Geleceği hayal etmeye çalıştığınızda, boşluk, bitmeyen problemler ve keder vardır. Bu karamsarlık, umutsuzluk hissi yaratır. Bu duygu kesinlikle mantıksızdır, ama o kadar gerçek görünür ki, sorunlarınızın ömür boyu süreceğine ikna olmuşsunuzdur.

Üçüncü sav, iyileşmenin mantığı açısından son derece önemlidir. Araştırmalar, duygusal çalkantılarınıza neden olan olumsuz düşüncelerinizin çoğu zaman büyük çarpıtmalar içerdiğini göstermektedir. Bu düşünceler ilk başta geçerli görünse de, bunların mantıksız ya da yanlış olduğunu ve bu çarpıtılmış düşüncelerin çektiğiniz acının başlıca nedeni olduğunu öğreneceksiniz.

Burada söylenmek istenenler önemlidir. Depresyonunuz aslında gerçeğin doğru olarak algılanmasına değil, zihninizdeki çarpıtmalara bağlıdır.

Burada yazılanlara inanmanızın size ne faydası olacak? Bu soruyla klinik araştırmalarımızın en önemli sonucuna geliyoruz. Sizi altüst eden zihinsel çarpıtmaları teşhis edip yok edebilecek yöntemlerde ustalaşırsanız, duygularınızla daha kolay başa çıkmayı öğrenebilirsiniz. Daha tarafsız düşünerek, daha iyi hissetmeye başlarsınız.

Bilişsel terapi, depresyon tedavisinde kullanılan denenmiş ve kabul görmüş diğer yöntemlere göre ne kadar etkili? Bu yeni terapi, ağır depresyonlu hastaları ilaçsız iyileştirmede işe yarayacak mı? Bilişsel terapi ne kadar çabuk etkisini gösterir? Sonuçlar kalıcı mıdır?

Yıllar önce Pensilvanya Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilişsel Terapi Merkezi'nde John Rush, Aaron Beck, Maria Kovacs ve Steve Hollon'un da aralarında bulunduğu bir grup araştırmacı, bilişsel terapiyi piyasada bilinen en yaygın ve en etkili antidepresan olan Tofranil (imipramine hydrocloride) ile kıyaslayan bir pilot çalışma başlattılar. Kırktan fazla ağır depresyonlu hasta rast gele iki gruba ayrıldı. Bir gruba ilaçsız olarak bireysel Bilişsel Terapi uygulanacak, diğer grup Bilişsel Terapi uygulanmaksızın Tofranil ile tedavi görecekti. Bu düzenek iki tedaviyi karşılaştırmak için en iyi imkanı sağlıyordu. O zamana kadar hiçbir terapi depresyon tedavisinde antidepresan bir ilaç kadar etkili bulunmamıştı. Bu yüzden de antidepresanlar, medyadan yoğun ilgi görmüş, son yirmi yılda profesyoneller tarafından ağır depresyonlar için en iyi tedavi olarak düşünülmüştü.

Her iki grup hasta da 12 hafta tedavi gördü. Tüm hastalar terapi öncesinde ve sonraki bir yıl içinde birkaç aylık aralıklarla düzenli olarak detaylı testlerden geçirildi. Psikolojik testleri uygulayan doktorlar tedaviyi uygulayan tera-

pistler değildi. Bu da tedavinin her aşamasında nesnel bir değerlendirme yapılmasına olanak verdi.

Hastalar, şiddetleri orta ve ağır arasında değişen seviyelerde depresyonlar yaşıyorlardı. Çoğu daha önce başka merkezlerde iki ya da daha fazla terapistten tedavi görmüş olmalarına rağmen bir aşama kaydedememişlerdi. Başvurduklarında dörtte üçü intihar eğilimliydi. Hastalar kronik ya da aralıklarla ortaya çıkan depresyonla ortalama sekiz yıldır mücadele ediyordu. Çoğu, problemlerinin çözümsüz, yaşamlarının umutsuz olduğuna inanıyorlardı.

Çalışmanın sonuçları çok ümit vericiydi. Bilişsel Terapi, tüm açılardan ilaç tedavisinden belirgin olarak daha üstündü. Tablo 1-1'de görebileceğiniz gibi bilişsel terapi tedavisi gören on dokuz hastadan on beşinin belirtileri aktif tedaviden on iki hafta sonra büyük ölçüde azalmıştı.* İki hasta gelişme göstermişti, ancak hala "sınırda" ile "hafif" arasında depresyonları vardı. Bir hasta tedaviyi bırakmış, bir hasta da on iki haftalık dönemin sonunda bir gelişme göstermemişti. Diğer tarafta, antidepresan ilaç tedavisi gören yirmi beş hastadan sadece beşinde tam bir iyileşme görülmüştü. Bu hastalardan sekizi ilacın yan etkilerinden dolayı tedaviyi bırakmış, diğer on ikisi kısmi ya da "sıfır" ilerleme kaydedebilmişti.

Burada önemli olan sonuç, Bilişsel Terapi gören hastaların, ilaç ile tedavide başarı sağlayanlardan daha hızlı gelişme gösterdiğidir. İlk bir, iki hafta içinde bilişsel terapi grubunun intihar eğilimlerinde belirgin bir azalma görülmüştür. Bilişsel terapinin bu etkisi, kendilerini toparlamak için ilaçlara güvenmek yerine onları rahatsız edenin ne olduğunu bulmayı ve üstesinden gelmeye çalışmayı tercih edenler için bir umut ışığıdır.

---

* Tablo 1-1 Rush, A.J., Beck A.T., Kovacs M., ve Hollon S.' "Comparative Efficacy of Cognitive Therapy and Pharmacotherapy in the Treatment of Depressed Outpatients."*Cognitive Therapy and Research*, Vol.1, No. I, Mart 1977, s.17-38'den uyarlanmıştır.

Tablo 1-1. Tedaviye başladıktan 12 hafta sonra 44 ağır depresif hastanın durumu

	Bilişsel Terapi	Antidepresan
Tedaviye başlayan hasta sayısı	19	25
Tamamen iyileşen hasta sayısı*	15	5
Oldukça ilerleme gösteren ancak hala sınırda ile hafif arasında depresyonu olanlar	2	7
Belirgin bir ilerleme göstermeyenler	1	5
Tedaviyi bırakanlar	1	8

*Bilişsel terapi ile tedavi edilen hastalarda görülen iyileşmenin ilaçla görülen iyileşmeye göre üstünlüğü istatistiksel olarak anlamlıydı.

Ya bu on iki hafta sonunda iyileşme göstermemiş olanlar? Hiç bir tedavinin olmadığı gibi, Bilişsel Terapi de bir sihirli değnek değildir. Klinik deneyler tüm hastaların aynı hızda tedaviye yanıt vermediğini, ama biraz daha sabredince fayda gördüklerini göstermiştir. İskoçya'daki Edinburg Üniversitesi Tıbbi Araştırma Konseyi'nden Dr. Ivy Blackburn ve meslektaşları tarafından son zamanlarda yapılmış bir araştırma ümit vericidir.* Bu araştırmacılar ilaç ile bilişsel terapi tedavisinin birleşiminin, bunların ayrı ayrı her birinden daha başarılı olabileceğini göstermiştir. Deneyimlerime göre, iyileşme yolundaki en önemli faktör kendine yardım etmek için azimli bir istek göstermektir. Bu tutum sizi başarıya götürecektir.

Ne kadar gelişme ümit edebilirsiniz? Bilişsel terapi görmüş sıradan bir hastanın belirtileri tedavinin sonunda

---

* Blackburn, I.M., Bishop, S., Glen A.I.M., Whalley, L.J. ve Christie, J.E. "The Efficacy of Cognitive Therapy in Depression. A Treatment Trial Using Cognitive Therapy and Pharmacotherapy, Each Alone and in Combination." British Journal of Psychiatry, Vol.139, Ocak 1981, s. 181-189.[2]

belirgin bir düşüş gösterir. Çoğu hasta, hayatlarında şimdiye dek olmadığı kadar mutlu hissettiklerini belirtir. Bu duygudurum eğitiminin, kendine güven ve emniyet hissi verdiğini söylerler. Şu anda kendinizi ne kadar üzgün, depresif ve karamsar hissediyor olursanız olun, bu kitapta anlatılan yöntemleri ısrarla ve tutarlılıkla uygulamaya kararlıysanız yarar göreceğinizden eminim.

Etkiler ne kadar kalıcıdır? Tedavinin tamamlanmasından sonraki yıl içinde yapılan takip araştırmaları oldukça ilginç sonuçlar vermiştir. Her iki gruptaki bireyler de yıl içinde değişik zamanlarda duygusal dalgalanmalar yaşamış olsalar bile, on iki haftalık aktif tedavinin ardından kazandıkları durumu koruyabilmişlerdir.

Peki, takip döneminde hangi grup daha iyi not almıştır? Hastaların kendi ifadeleri kadar psikolojik testler de göstermiştir ki bilişsel terapi grubu kendilerini belirgin olarak daha iyi hissetmektedirler. Bu farklılıklar istatistiksel olarak da anlamlıdır. Hastalığın yıl boyunca tekrarlama oranı bilişsel tedavi grubunda ilaç tedavisi grubunun yarısı kadardır. Bunlar, yeni yöntemle tedavi edilen hastalardaki gözle görülür olumlu farklılıklardır.

Yani bütün bunlar "Şu andaki depresyonunuzdan kurtulmak için bilişsel yöntemleri kullandıktan sonra bir daha hiç hüzün yaşamayacağınızı garanti ederim." demek mi oluyor? Tabii ki hayır. Bu düzenli koşu yaparak vücudunuzu forma soktuktan sonra bir daha hiç formsuz kalmayacağınızı söylemek gibi olur. İnsan olmanın bir yanında zaman zaman altüst olmak da vardır, yani size sonsuz bir huzura kavuşamayacağınızı söyleyebilirim! Bu demektir ki, duygularınıza hakim olmayı sürdürebilmek için, işinize yarayan teknikleri yeniden uygulamanız gerekiyor. Anlık gerçekleşebilen *iyi hissetmek* ile gerektiğinde duygularınızı toparlayacak yöntemleri sistemli olarak yeniden ve yeniden uygulayarak *iyileşmek* arasında fark vardır.

Bu çalışma, akademik çevrelerce nasıl karşılandı? Bulguların psikiyatrist, psikolog ve diğer ruh sağlığı uzmanları üzerinde belirgin etkisi olmuştur, ve görünen odur ki asıl etki yoldadır. Araştırmamızın sonucu olarak, profesyonel yayınlar, seminerler ve çalışma grupları arasında bilişsel terapi hakkındaki ilk şüpheci yaklaşımlar yerini yoğun bir ilgiye bırakmıştır. Bu bulguları incelemek için Amerika ve Avrupa'da birçok çalışmanın hazırlığı yapılmaktadır. Çok önemli bir gelişme de, federal hükümetin önümüzdeki birkaç yılda çok üniversitede uygulanacak bir depresyon araştırma programına milyonlarca dolarlık yatırım yapmaya karar vermiş olmasıdır. Orjinal çalışmada olduğu gibi, bilişsel terapinin depresyon giderici etkisi ile duygudurum yükseltici bir ilaç karşılaştırılacaktır. *Science* dergisinin son sayısında bahsedilen bu proje tarihteki en kapsamlı ve en dikkatle kontrol edilen psikoterapi çalışması olacaktır.*

Bütün bunlar ne demektir? Modern psikiyatri ve psikolojide önemli bir gelişme yaşamaktayız. Test edilebilen ikna edici bir terapiye dayanarak insan duygularını çözebileceğimiz, umut vaat eden yeni bir teknikten bahsediyoruz. Çok sayıda ruh sağlığı uzmanı bu yaklaşıma ilgi gösteriyor ve değişim daha yeni başlıyor gibi görünüyor.

Bahsedilen çalışmanın bitişinden bu yana yüzlerce depresif hasta bilişsel terapi ile iyileşmiştir. Bazıları tedavilerinin mümkün olmadığını düşünerek, intihardan önceki son çare olarak bize gelmişlerdir. Bazıları günlük yaşamın gerilimlerinden bıkmış ve kişisel mutluluklarını arttırmak istemişlerdir. Bu kitap, çalışmamızın pratik bir uygulamasıdır ve sizin için dikkatle tasarlanmıştır. İyi şanslar!

Yazarın notu: Bu ilk bölüm yazılalı yirmi yıl oldu. Bu dönemde, bilimsel yayınlarda bilişsel terapinin etkisini

---

* Marshall, E., "Psychotherapy Works, but for Whom?"*Science*, Vol.207, Şubat 1, 1980, s.506-508.

gösteren çeşitli iyi kontrollü çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar, depresyon, kaygı ve diğer rahatsızlıkların tedavisinde bilişsel terapinin etkisi ile antidepresan ilaçların olduğu kadar diğer psikoterapi çeşitlerinin de etkisini karşılaştırmıştır. Çalışmaların sonucu oldukça cesaret vericidir. Birçok araştırmacı, bizlerin, bilişsel terapinin hem kısa hem de uzun vadede en az ilaçlar kadar, hatta çoğunlukla daha etkili olduğuna dair görüşümüzü doğrulamıştır.

Bölüm 2

Duygu Durumunuza Teşhis Koymak: Tedavide İlk Adım

Gerçekten depresyonda olup olmadığınızı merak ediyor olabilirsiniz. Şimdi durumunuza bir bakalım. Burns Depresyon Ölçeği (BDÖ) depresyonun olup olmadığını ve seviyesini tespit eden güvenilir bir duygudurum ölçme aracıdır.* Bu basit testi doldurmak sadece birkaç dakikanızı alacak. BDÖ tamamlandıktan sonra, toplam skorunuza bakarak sonuçları basitçe nasıl yorumlayacağınızı göstereceğim. O zaman gerçekten depresyonda olup olmadığınızı ve şiddetini anlayabileceksiniz. Ayrıca, kendi duygudurumunuzu bu kitabı rehber alarak güvenli ve etkili bir şekilde iyileştirmeniz ya da daha ciddi bir duygusal problemden ötürü kendi çabalarınıza ek olarak profesyonel yardım almanız konularında karar verebilmeniz için size yol göstereceğim.

Ölçeği doldururken, her maddeyi dikkatlice okuyun ve geçen birkaç gün içinde nasıl hissettiğinizi anlatan kutucuğa (X) koyun. Yirmi beş maddenin her birine tek bir cevap verin.

Eğer şüphedeyseniz en iyi tahmininizi yapın. Cevapsız soru bırakmayın. Sonuç ne çıkarsa çıksın, bu anketi doldurmanız duygusal gelişiminiz için ilk adım olacaktır.

Burns Depresyon Ölçeği'nin Yorumlanması. Testi tamamladığınıza göre, yirmi beş soru için verdiğiniz yanıtlardan her birinin puanlarını toplayarak toplamı bulun.

---

*Bazı okuyucularım İyi Hissetmek'in 1980 basımında Beck Depresyon Envanterini (BDE) kullandığımı hatırlayacaklardır. BDE, depresyon üzerinde yapılan yüzlerce araştırma çalışmasında kullanılmış, etkinliği zamanla kanıtlanmış bir araçtır. Bu testin yaratıcısı olan Dr. Aaron Beck 1960'ların başlarında oluşturduğu bu test ile büyük övgüyü hak ediyor. Bu, klinik ve araştırma ortamlarında depresyonu ölçmek için kullanılan ilk araçlardan biridir ve İyi Hissetmek'in önceki basımlarında onu kullanmama izin vermesinden ötürü Dr. Beck'e minnettarım.

Tablo 2-1. Burns Depresyon Ölçeği*

	0-Hiç	1-Biraz	2-Orta Derecede	3-Çok Fazla	4-Aşırı Derecede
Yönergeler: Geçtiğimiz hafta içinde bugünü de dahil ederek, her bir belirtiyi ne kadar yaşadığınızı belirtmek için bir işaret koyunuz (X) koyunuz. Lütfen tüm 25 maddeyi cevaplandırın.					
Düşünceler ve Duygular					
1. Üzüntülü ya da neşesiz hissetmek					
2. Mutsuz ya da umutsuz hissetmek					
3. Ağlama nöbetleri ve ağlamaklı olma					
4. Cesaretsiz hissetmek					
5. Çaresiz hissetmek					
6. Düşük özgüven					
7. Değersiz ve yetersiz hissetmek					
8. Suçluluk yada utanç					
9. Kendinizi eleştirmek ya da kendinizi suçlamak					
10. Karar vermede güçlük					
Aktiviteler ve Kişisel İlişkiler					
11. Aile, arkadaşlar ve iş arkadaşlarına yönelik ilgi kaybı					
12. Yalnızlık					
13. Aile yada arkadaşlarla daha az zaman geçirme					
14. Motivasyon eksikliği					
15. İşte ve diğer aktivitelerde ilgi kaybı					
16. İş ve diğer aktivitelerden kaçınma					
17. Yaşamdan zevk alma ve tatmin olmanın kaybı					
Fiziksel Belirtiler					
18. Yorgun hissetmek					
19. Uykuya dalmada güçlük ya da çok fazla uyumak					
20. Azalmış ya da artmış iştah					
21. Cinsel istek kaybı					
22. Sağlığınız hakkında endişelenme					
İntihar İsteği**					
23. İntihar düşünceniz var mı?					
24. Hayatınızı sona erdirmek ister misiniz?					
25. Kendinize zarar vermek için bir planınız var mı?					
Lütfen 1'den 25'e kadar tüm maddelerden aldığınız puanları toplayın					

**İntihar eğilimli kişiler bir ruh sağlığı uzmanından yardım almalıdır.

Her soru için -
alacağınız en -
en ağır depres-
ğundan, alabil-
hiçbir depresy-
Şimdi dep-
rebilirsiniz. Gö-
yon demektir.
hissettiğinizin

Tablo 2-2 Burns D-

Toplam Skor
0-5
6-10
11-25
26-50
51-75
76-100
*Puanı 10'un üz- bilirler. İntihar e- almalıdırlar.

BDÖ'nün -
ması ve az zam-
depresyonu teş-
karmaşık bir y-
oldukça doğru

*

Ruh sağlığı uzmanla- söylemek isterim. 25 m- Terapi Merkezi'ne başv- 145 ayakta tedavi hasta- ça yüksek ve benzerdi (- arasındaki yüksek kore- yapıları olduğunu göste- kullanılarak ölçümsel h-

Her soru için en yüksek puan 4 olduğuna göre, toplamda alacağınız en yüksek puan 100 olabilir. (Bu da olabilecek en ağır depresyondur.) Her soru için en düşük puan 0 olduğundan, alabileceğiniz en düşük puan 0 olacaktır. (Bu da hiçbir depresyon belirtisi olmadığını gösterir.)

Şimdi depresyonunuzu Tablo 2-2'ye göre değerlendirebilirsiniz. Gördüğünüz gibi, yüksek skor yüksek depresyon demektir. Tersine, daha düşük skor kendinizi daha iyi hissettiğinizin göstergesidir.

Tablo 2-2 Burns Depresyon Ölçeği'nin Yorumlanması

Toplam Skor	**Depresyon seviyesi***
0-5	Depresyon yok
6-10	Normal ama mutsuz
11-25	Hafif depresyon
26-50	Orta depresyon
51-75	Ağır depresyon
76-100	Aşırı depresyon
*Puanı 10'un üzerinde olan kişiler profesyonel yardımdan faydalanabilirler. İntihar eğilimli kişiler bir ruh sağlığı uzmanından acil yardım almalıdırlar.	

BDÖ'nün doldurma ve değerlendirilmesinin basit olması ve az zaman alması sizi yanıltmasın. Aslında, Şu anda depresyonu teşhis etmek ve şiddetini ölçmek için oldukça karmaşık bir yöntem öğrendiniz. Araştırmalar BDÖ'nün oldukça doğru ve güvenilir* olduğunu göstermiştir. Psiki-

---

* *Ruh sağlığı uzmanları için, BDÖ'nün psikometrik özelliklerinin mükemmel olduğunu söylemek isterim. 25 maddelik BDÖ'nün güvenirliği Oakland, Kaliforniya'daki Bilişsel Terapi Merkezi'ne başvuran 90 ve Atlanta, Georgia'daki bir merkezde tedaviye başvuran 145 ayakta tedavi hastası üzerinde değerlendirilmiştir. Her iki grupta da güvenirlik olduk-ça yüksek ve benzerdi (Cronbach Alfa Katsayısı=95%). Oakland grubunda BDÖ ve BDE arasındaki yüksek korelasyon r(68)=.88, p<.01 bu iki ölçeğin aynı olmasa da benzer yapıları olduğunu göstermiştir. Her iki ölçek de yapısal denklem modelleme teknikleri kullanılarak ölçümsel hatalardan arındırıldığında, aralarındaki korelasyon 1,0'den çok*

yatri kliniklerinin acil odaları gibi değişik yerlerde yapılan çalışmalar, depresif belirtilerin araştırılmasında bu tip araçların kullanımının, tecrübeli terapistlerin yaptığı resmi görüşmelerden daha net sonuçlar verdiğini ortaya çıkarmıştır.

BDÖ'yü kendi ilerlemenizi izlemek için de rahatlıkla kullanabilirsiniz. Kendi klinik çalışmalarımda, hastalarımın her iki görüşme arasında testi doldurarak görüşmemizin başında bana sonuçları bildirmelerinde ısrar ederim. Sonuçlardaki değişiklikler bana hastanın iyiye veya kötüye mi gittiğini, yoksa aynen devam mı ettiğini gösterir.

Bu kitapta anlatılan çeşitli kendine yardım tekniklerini uyguladıkça, kendi ilerlemenizi objektif olarak değerlendirmek için bu anketi yeniden doldurun ve puanlayın. Benim önerim, her hafta bunu yapmanız! Bunu rejimdeyken düzenli tartılmaya benzetebilirsiniz. Bu kitaptaki bölümlerin depresyonun değişik belirtileri üzerine yazıldığını ve bu belirtilerin üstesinden gelmeyi öğrendikçe, toplam puanınızın da düştüğünü göreceksiniz. Bu iyiye gittiğinizin göstergesidir. Puanınız 10'un altına düştüğünde, normal sayılan aralığa girmiş olacaksınız. 5'in altında, çok iyi hissettiğinizi fark edeceksiniz. İdeal olarak, ben puanlarınızı çoğunlukla 5'in altında görmek isterim. Bu, tedavinizin hedefidir!

Depresyondaki kişilerin bu kitapta anlatılan metotları uygulayarak kendilerine yardım etmeye çalışmaları güvenli midir? Yanıt: *kesinlikle evet*! Çünkü, duygusal rahatsızlığı-

---

farklı değildi. BDÖ, Atlanta, Georgia örnekleminde bir de oldukça yaygın kullanılan
Hopkins Belirti Ölçeği-90'a göre de değerlendirilmiştir. İki ölçüm arasındaki fazlaca
yüksek korelasyon r(131)=.90, p<.01 BDÖ'nün geçerliliğini daha da kesinleştirmiştir.
BDÖ'nün değişik tedavi ortamlarında yaygın kullanımı, hastalar tarafından kabul gördü-
ğünün göstergesidir. Birçok kişi testi doldurmanın kolay olduğunu ve belirtilerin zaman
içindeki değişimlerinin izlenmesinde faydalı olduğunu söylemişlerdir. Beş maddelik mü-
kemmel psikometrik özellikleri olan kısa bir BDÖ de geliştirilmiştir. Kısa BDÖ, hastaları
her seans değerlendirmek için idealdir; çünkü, tamamlanması bir dakikadan az sürmekte-
dir. Birçok psikiyatrik ve tıbbi ortamdaki yetişkin ve ergenlerde başarıyla uygulanmıştır.
Klinik ve araştırma ortamlarında kullanılabilecek bu ve benzeri değerlendirme araçları
hakkında daha geniş bilgi sahibi olmak isteyen ruh sağlığı uzmanları
www.FeelingGood.com adresindeki websitemi ziyaret edebilirler.

nızın şiddeti ne olursa olsun, *kendine yardım etme kararı* kendinizi yakın bir zamanda daha iyi hissetmenizi sağlayacak anahtardır.

Hangi durumda profesyonel yardım almalısınız? Eğer puanınız 0 ile 5 arasındaysa, çoktan iyi hissediyorsunuz demektir. Bu normal aralığındadır ve bu kadar düşük skor ile birçok kişi gayet mutludur.

Puanınız 6-10 aralığındaysa, yine normal ama biraz "mutsuz" taraftasınız demektir. Gelişmeye, belki de ufak bir "ince ayara" ihtiyaç vardır. Bu kitaptaki bilişsel terapi teknikleri bu gibi durumlarda oldukça faydalıdır. Günlük hayatın problemleri hepimizi bunaltır; ancak, bakış açısındaki ufak bir değişiklik, hislerinizde büyük farklılık yaratabilir.

Puanınız 11 - 25 arasındaysa, depresyonunuz, en azından bu seferlik, hafiftir ve paniğe gerek yok demektir! Ama, mutlaka bazı şeyleri düzeltmeniz gerekiyor ve bu konuda kendi başınıza oldukça iyi ilerleme kaydedebilirsiniz. Bu kitapta önerilen sistematik kendine yardım yöntemleri, güvenilir bir arkadaşla ve birkaç samimi sohbetle birleşince size çok yardımcı olacaktır. Bir terapistin ya da antidepresan ilacın yardımı iyileşmenizi gözle görülür biçimde hızlandıracaktır. Tedavi ettiğim en inatçı depresyonlar, ölçek sonuçları "hafif" aralığında olanlardı. Bu kişiler genellikle yıllardır veya hayatlarının çoğunda hafif depresyondaydılar. Sürekli devam eden kronik depresyona "distimik bozukluk" denir. Kulağınıza çok fiyakalı bir isim gibi gelse de, aslında basit bir anlamı vardır. Bütün söylemek istediği "Bu adam aslında çoğu zaman çok karamsar ve negatiftir." cümlesidir. Belki de siz böyle birini tanıyorsunuz ve kendiniz de karamsarlığa düştünüz. Şanslıyız ki bu kitapta anlatılan ve ağır depresyonlara iyi gelen teknikler, bu küçük, hafif depresyonlara da iyi gelmektedir.

Eğer skorunuz 26-50 arasındaysa, orta şiddette bir depresyondasınız. Ama "orta" lafına kanmayın. Bu aralık-

taki bir sonuç yoğun bir acı demek olabilir. Çoğumuz kısa dönemler için altüst olabiliriz, ama genellikle de düzeliveririz. Eğer skorunuz iki haftadan fazla bu aralıkta kaldıysa, kesinlikle profesyonel yardım almalısınız.

Eğer skorunuz 50'nin üstündeyse, bu depresyonunuzun ciddi, hatta çok fazla olduğunu gösterir. Bu yoğunlukta bir acı dayanılmaz olabilir, özellikle de skorunuz 75'in üstüne çıkarsa. Duygudurumunuz aşırı derecede rahatsızlık verici ve hatta tehlikelidir çünkü umutsuzluk ve çaresizlik hissi intihar dürtülerini tetikleyebilir.

Neyse ki, başarılı bir tedaviyle iyileşme şansı çok yüksektir. Aslında, en hızlı yanıt verenler bazen en ağır depresyonlardır. Ama ağır bir depresyonu kendi başınıza tedavi etmeye çalışmak çok da akılcı değildir. Profesyonel yardım bir gerekliliktir. Güvenilir ve konusunda uzman bir profesyonel arayın.

Psikoterapi görüp ilaç alıyor olsanız da, öğrettiklerimi uygulayarak çok şey öğrenebilirsiniz. Araştırma çalışmaları, kendine yardım yaklaşımının, hastalar profesyonel yardım alıyor olsalar bile, iyileşme sürecini hızlandırdığını göstermiştir.

BDÖ'de skorunuzu hesaplamanın yanında, 23, 24 ve 25. maddelere özellikle dikkat etmeniz gerekmektedir. Bunlar intihar eğilimlerinizi, isteğinizi, planlarınızı sorgular. Herhangi birinde puanınız yüksekse hemen profesyonel yardım almanızı tavsiye ediyorum.

Depresyondaki birçok kişi 23.maddeyi yüksek puanlamış olsa da, 24 ve 25'te skorları sıfırdır. Bu, 'ölsem daha iyi' şeklinde intihar içeren düşünceleri olduğunu, ama gerçekten intihar eğilimleri, isteği veya intihar planları olmadığını gösterir. Bu çok rastlanan bir durumdur. Ancak, eğer 24 ve 25. maddedeki puanlarınız yüksekse, bu bir alarm işaretidir. *Hemen yardım almalısınız!*

İlerleyen bölümlerde intihar eğilimlerini ölçmek ve düzeltmek için bazı yöntemler anlattım; ancak, intihar size

bir çözüm gibi görünmeye başladığı anda bir profesyonele danışmalısınız. Yardım istemenizin nedeni intihar değil, durumunuzun umutsuz olduğuna inanmanızdır. Ağır depresyondaki birçok hastanın ümitsiz durumda olduklarına hiç şüpheleri yoktur. Bu yıkıcı hezeyan sadece hastalığın bir belirtisidir. Ümitsiz olduğunuzu hissetmeniz, aslında öyle olmadığınızın güçlü bir göstergesidir.

Bir de, son zamanlarda sağlığınız hakkında endişeler yaşayıp yaşamadığınızı soran 22. maddeye bakmanız önemli. Açıklanamayan ağrılar, acılar, ateş, kilo kaybı ya da diğer hastalık belirtileri yaşadınız mı? Eğer öyleyse, sağlık öykünüzü, tam bir fiziksel kontrolü ve laboratuar testlerini içeren bir sağlık kontrolünden geçmeniz iyi olabilir. Doktorunuz belki sağlıklı raporu verecektir. Bu da size rahatsızlık veren fiziksel sıkıntıların aslında duygusal durumunuza bağlı olduğunu gösterecektir. Depresyon, bazı tıbbi rahatsızlıkları andırabilir; çünkü, ruh halinizdeki değişimler birçok karmaşık belirtiye neden olur. Bunlardan bazıları kabızlık, ishal, ağrı, uykusuzluk ya da çok uyuma eğilimi, yorgunluk, titreme, cinsel isteksizlik, dalgınlık ya da uyuşukluktur. Depresyonunuz düzeldikçe, bu belirtiler de beraber kaybolacaktır. Ancak, birçok hastalık önce depresyon gibi algılanabilir. Bu nedenle bir sağlık kontrolü ile önlenebilir bedensel bir rahatsızlığın erken (ve hayat kurtarıcı) tanısı konabilir.

Ciddi bir ruhsal bozukluğun varlığını gösteren – ama kanıtlanamayan - bazı belirtiler vardır ve bunlar, bu kitapta anlatılan kendi uygulayabileceğiniz kişisel gelişim programına ek olarak bir ruh hastalıkları uzmanının yapacağı bir incelemeyi ve belki de tedavisini gerektirir. Bu belirtilerin başlıcaları; insanların sizi incitmek ve sizi yok etmek için planlar yapıp komplolar kurduğunu düşünmek, sıradan bir insanın anlayamayacağı garip bir deneyim, dış güçlerin aklınızı ve vücudunuzu kontrol ettiği düşüncesi, başka insanların düşüncelerinizi duyduğu ya da zihninizi okuduğu

hissi, dış sesler duymak, olmayan şeyler görmek, radyo ya da televizyon yayınlarından kişisel mesajlar almaktır.

Bunlar ve benzeri belirtiler, depresif bir rahatsızlığın değil, ciddi bir ruhsal rahatsızlığın göstergesidir. Genelde, bu belirtileri gösteren kişiler kendilerinde bir problem olduğuna inanmazlar ve psikiyatrik yardım alma önerilerine şüpheci ve kızgınlık göstererek karşı koyarlar. Tersine, eğer delirmek üzere olduğunuzdan korkuyor, kontrolü kaybettiğinizi ve kötüleştiğinizi düşünerek panik yaşıyorsanız, kesin olarak bunların sizde olmayacağını söyleyebiliriz. Bunlar, çok daha az ciddi bir rahatsızlık olan, olağan endişe belirtileridir.

Mani, bilmeniz gereken başka bir ruh hastalığıdır. Mani, depresyonun tersidir ve lityum reçetesi verebilecek bir psikiyatristin müdahalesini gerektirir. Lityum, aşırı duygudurum çalkantılarını düzenler ve hastanın normal bir hayat sürmesini sağlar. Ancak, terapi başlayana kadar, hastalık duygusal açıdan yıkıcı olabilir. Belirtiler, ilaç ya da alkolden kaynaklanmayan ve en az iki gün süren anormal yükselmiş ve gergin duygudurumdur. Manik hastanın davranışları zayıf yargılama belirtileri olan dürtüsel davranışlar (aşırı ve sorumsuzca para harcama) ve aşırı kendine güvendir. Mani, cinsel ve saldırgan davranışlarda artış, hiperaktivite, sürekli hareketlilik, hızlı düşünceler, durmaksızın, heyecanlı konuşma, ve uyku ihtiyacında azalmayı da beraberinde getirir. Manik hastaların olağanüstü güçlü ve zeki olduklarına dair bir sanrıları vardır. Felsefi ya da bilimsel bir buluş yapmanın ya da karlı bir para kazanma yöntemini ortaya çıkartmanın eşiğinde olduklarında ısrarlıdırlar. Birçok yaratıcı, ünlü kişi bu hastalığın pençesindedir ve bunu lityum ile kontrol etmeyi başarırlar. Hastalık sırasında çok iyi hissettikleri için, ilk atağını geçiren hastayı tedaviye ikna etmek genelde mümkün olmaz. İlk belirtiler o kadar yoğundur ki, hasta bu ani güven ve coşku hissinin yıkıcı bir hastalığın belirtisi olduğuna inanmaz.

Bir süre sonra, aşırı hareketli hal, kontrol edilemez deliryum içeren, istek dışı bir hastaneye yatırma mecburiyetine veya aşırı hareketsizlik veya tepkisizliğin eşlik ettiği bir depresyona dönüşebilir. Maninin belirtilerini tanımanızı istiyorum; çünkü, gerçek bir majör depresyon geçiren kişilerin oldukça fazla bir kısmı bir süre sonra mani belirtileri göstermeye başlayacaklardır. Bu durum gerçekleştiğinde; etkilenen insanın kişiliği birkaç gün ya da hafta içinde ciddi bir değişime uğrar. Psikoterapi ve kendine yardım programı yararlı olsa da, en iyi sonucu alabilmek için tıbbi gözetim altında lityum tedavisi şarttır. İyi bir tedavi ile maniden kurtulma şansı oldukça yüksektir.

Kuvvetli bir intihar eğiliminizin, varsanılarınızın veya mani belirtilerinin olmadığını varsayalım. Kederli ve mutsuz olmak yerine, bu kitaptaki yöntemleri kullanarak daha iyiye doğru ilerleyebilirsiniz. Hayattan ve çalışmaktan zevk almaya başlayabilir ve depresif olmak için harcadığınız enerjiyi canlı ve yaratıcı bir hayat için kullanabilirsiniz.

Bölüm 3

Duygudurumunuzu Anlamak: Nasıl Düşünüyorsanız, Öyle Hissedersiniz

Bir önceki bölümde depresyonun ne kadar büyük etkilerinin olabileceğini gördünüz: moraliniz bozulur, kendinize saygınız azalır, vücudunuzun işleyişi aksar, isteksizleşir, ve hareketsizleşirsiniz. Kendinizi iyice dibe vurmuş hissedersiniz. Peki, bu durumdan kurtulmanın anahtarı nedir?

Depresyon, psikiyatri tarihinde çoğunlukla bir duygusal bozukluk olarak kabul edildiğinden, birçok terapist özellikle duygularınızla temasa geçme konusuna eğilmiştir. Araştırmamız ise beklenmedik bir sonuç vermiştir: Depresyon hiç de duygusal bir rahatsızlık değildir! Sahip olduğunuz her kötü his, çarpıtılmış olumsuz düşüncelerinizin bir sonucudur, tıpkı soğuk aldığınızda burnunuzun akması gibi. Depresif belirtilerinizin ortaya çıkmasında ve gelişmesinde, mantık dışı kötümser düşünceleriniz başrolü oynar.

Yoğun olumsuz düşüncelere neredeyse her zaman depresif bir durum ya da acı veren duygular eşlik eder. Karamsar düşünceleriniz, kendinizi iyi hissettiğiniz zamanki düşüncelerinizden tamamen farklıdır. Doktorasını tamamlamak üzere olan bir hanım bu durumu şöyle dile getiriyordu:

"Her depresyona girdiğimde ani bir kozmik sarsıntı geçirmiş gibi hissederim ve her şey gözüme farklı görünmeye başlar. Bu değişim bir saatten daha kısa bir sürede gerçekleşebilir. Düşüncelerim karamsarlaşır. Geçmişe baktığımda yaptığım her şeyin değersiz olduğunu görürüm. Mutluluk bir hayalmiş gibi gelir. Başarılarım, ancak bir

kovboy filminin seti için hazırlanmış dekorlar kadar gerçek görünür. Gerçek "ben" in değersiz ve yetersiz olduğuna ikna olurum. İşimde ilerleyemem; çünkü, şüphelerim beni hareketsiz kılar. Ama öylece de kalamam; çünkü, o sıradaki acım dayanılmazdır."

Siz de, onun yaptığı gibi, beyninizi istila eden olumsuz düşüncelerin acı veren duygularınızın asıl nedeni olduğunu göreceksiniz. Olumsuz düşünceleriniz ya da bilişleriniz, depresyonun çoğu zaman gözden kaçan nedenleridir. Bu bilişler, iyileşmenizin ve daha iyi hissetmenizin anahtarıdırlar. Bu yüzden de depresyonunuzun en önemli belirtileridir.

Depresif hissettiğiniz zaman, az önce ya da o sırada aklınızdan geçen olumsuz düşünceyi belirlemeye çalışın. Kötü duygudurumunuzun nedeni bunlar olduğuna göre, onları değiştirmeyi öğrenerek duygudurumunuzu da değiştirebilirsiniz.

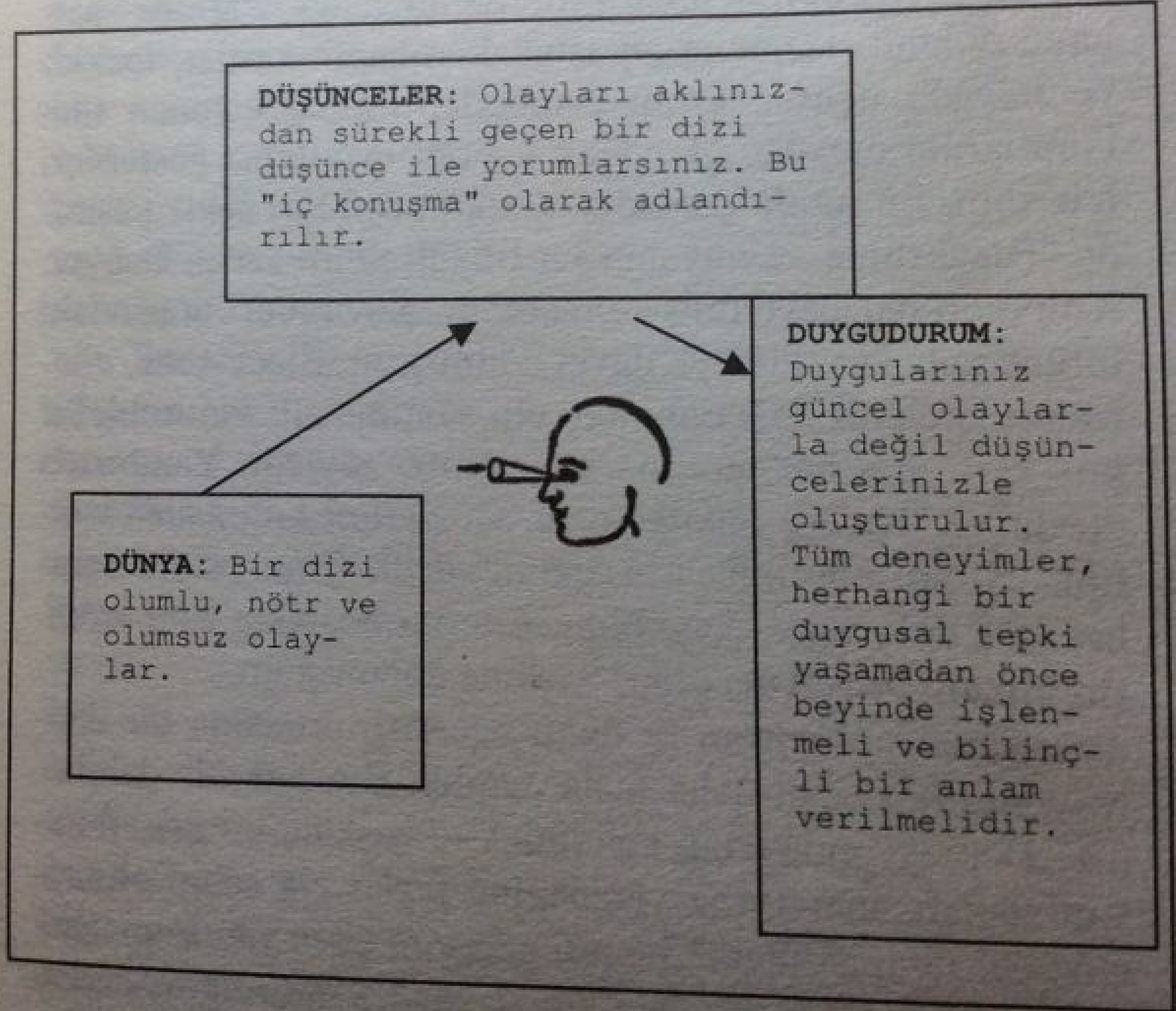
Bütün bunlara şüphe ile yaklaşıyor olabilirsiniz; çünkü, olumsuz düşünceler o kadar yaşamınızın bir parçası olmuştur ki, artık otomatikleşmişlerdir. Bu yüzden ben olumsuz düşüncelere "otomatik düşünceler" diyorum. Sizin en ufak bir çaba göstermenize gerek kalmadan onlar zihninize doluverirler. Bu zihinsel işlev, sizin için çatal tutmak kadar olağan ve doğaldır.

Düşünce ve *duygu* arasındaki ilişki Şema 3-1'de gösterilmiştir. Bu ilişki, duygudurumunuzu anlamak için ilk anahtardır: Hisleriniz tamamen olaylara bakışınız ile ilgilidir. Sinir sistemimizde bir olayı yaşantılayabilmemiz, onu zihnimizde işlemlerden geçirip anlamlandırmamızı gerektirir. Size ne olduğuna bir anlam verdikten sonra bir şeyler hissedebilirsiniz.

Eğer olup bitenleri doğru anlıyorsanız, hisleriniz de normal seyredecektir. Ama algılarınız saptırılmış ve çarpıtılmışsa, duygusal tepkiniz de anormal olacaktır. Depresyon bu sınıflandırmaya girer ve her zaman zihinsel bir çar-

pıtmanın sonucudur. Hüzünlü duygudurumunuz, radyodan gelen parazitli bir müziğe benzetilebilir. Problem, radyonun tüplerinin, transistörlerinin bozuk olması veya kötü hava koşulları yüzünden yayının bozulmuş olmasında değildir. Sadece frekansın tekrar ayarlanması gerekmektedir. Bu zihinsel ayarlamayı yapabildiğinizde müzik tekrar netleşecek ve depresyonunuz yok olacaktır.

Şekil 3-1. Düşünceleriniz ve hisleriniz arasındaki ilişki. Duygudurumunuzdaki değişikliklere neden olanlar olaylar değil, algılarınızdır. Üzgünseniz, düşünceleriniz olumsuz olayların gerçekçi bir yorumunu yansıtacaktır. Depresif ya da kaygılı iseniz, düşünceleriniz her zaman mantıksız, çarpıtılmış, gerçekçi olmaktan uzak ve hatta sadece yanlış olabilir.



Bazı okuyucular – belki de siz - bu paragrafı okuduklarında umutsuzluğa düşebilirler. Aslında yazılanların

umut kırıcı bir yanı yoktur. Eğer bu paragrafın getireceği bir şey varsa, o da ümittir. Peki, okudukça hislerinizin dibe vurmasına sebep nedir? Belki de "Öbür insanlar için ufak bir ayarlama yeterli olabilir. Ama ben, tamir edilemeyecek kadar bozuk bir radyoyum. Tüplerim yanmış. On binlerce depresyon hastasının iyileşmesi beni ilgilendirmiyor, adım gibi eminim ki; durumum umutsuz." diyorsunuz. Bu lafları haftada elli kez duyuyorum! Neredeyse her depresif kişi, mantıksızca, kendisinin ümitsiz olan özel bir vaka olduğuna inanır. Aslında bu durum, kuruntu hastalığınızın temelinde yatan zihinsel süreci yansıtır.

Bazı insanların yanılsama yaratma becerisine hayranımdır. Çocukken, kütüphanede sihir kitapları okuyarak saatler geçirirdim. Cumartesileri sihir mağazalarında saatlerce dolanır, tezgahın arkasındaki adamın kartlar, ipekler ve havada uçuşan krom çemberler ile sağduyunun tüm kurallarına meydan okuyarak yaptığı inanılmaz gösterileri izlerdim. En mutlu çocukluk anılarımdan biri sekiz yaşımda "Blackstone - Dünyanın En Büyük Sihirbazı"nı Denver, Colorado'da seyretmiş olmamdır. Seyirciler arasındaki birkaç çocukla sahneye davet edilmiştim. Blackstone, ellerimizi içi canlı güvercin dolu elli santime elli santimlik bir kuş kafesinin her tarafına koymamızı söyledi. Yanımızda durdu ve "Kafese bakın." dedi. Gözlerimi kırpmadan baktım. "Şimdi ellerimi çırpacağım." dedi. Çırpmasıyla beraber kuş dolu kafes kayboldu. Ellerim boşlukta asılı kaldı. Bu imkansızdı! Ama oldu! Şaşkına dönmüştüm.

Şimdi anlıyorum ki onun becerisi, ortalama bir depresyonlu hastadan daha fazla değildi. Buna siz de dahilsiniz! Depresyondayken, kendinizi ve başkalarını aslı olmayan şeylere inandırma yeteneğine fazlasıyla sahip olursunuz. Bir terapist olarak benim görevim sizin yanılsamalarınıza müdahale etmek, kendinizi nasıl kandırdığınızı göstermek için aynanın diğer yüzünü görmenizi sağlamaktır. Hatta, sizin "asılsız hayallerinizi yıkmayı" planladığımı

söyleyebilirsiniz. Ama bundan rahatsız olacağınızı hiç sanmıyorum.

Aşağıdaki listede depresyonunuzun temelini teşkil eden on bilişsel çarpıtmayı okuyun. Bu listeyi büyük bir dikkatle hazırladım. Yılların araştırma ve klinik deneyiminin arıtılmış halidir. "Nasıl Yapacağız?" kısmını okurken sık sık dönüp bu listeye başvurun. Okuyacaklarınız, kendinizi kötü hissettiğinizde, kendinizi nasıl kandırdığınızı göstermekte çok değerli olacaktır.

Bilişsel Çarpıtmaların Tanımları

1. ***Hep ya da Hiç Düşüncesi.*** Bu çarpıtma, kişisel özelliklerinizi siyah ya da beyaz gibi uç noktalarda görmeniz demektir. Örneğin, ünlü bir politikacı bana, "Belediye başkanlığı seçimlerini kaybettim. Ben bir hiçim!" demişti. Her zaman A alan bir öğrenci B aldığında "İşe yaramazın tekiyim." sonucuna varır. Hep ya da hiç düşüncesi, mükemmeliyetçiliğin temelini oluşturur. Herhangi bir yanlış ya da hatadan korkarsınız; çünkü, o zaman kendinizi başarısız, beceriksiz, yetersiz ve değersiz hissedersiniz.

Olayları bu şekilde değerlendirmek gerçek dışıdır; çünkü hayat çok seyrek olarak "ya öyle ya da böyle"dir. Örneğin, hiç kimse bütünüyle zeki ya da tamamen aptal değildir. Aynı şekilde, hiç kimse her şeyiyle çekici ya da tamamıyla çirkin değildir. Oturduğunuz odanın yerlerine bakın şimdi. Mükemmel temizlikte mi? Her noktasında kir ve tozlar mı birikmiş? Ya da kısmen mi temiz? Bu evrende "mutlak" yoktur. Eğer yaşantınızı "mutlak"lık sınırlarına doğru zorlarsanız, sürekli bunalımda hissedersiniz; çünkü, algılarınız gerçeklerle örtüşmez. Kendinizi sonsuza kadar övgü almamaya mahkum edersiniz; çünkü, yaptığınız hiç bir şey abartılmış beklentilerinizi karşılayamaz. Bu algısal yanlışlığın teknik adı "kutupsal düşünme"dir. Her şeyi siyah beyaz olarak görürsünüz ve griler yoktur.

2. ***Aşırı Genelleme.*** On bir yaşındayken, Arizona Eyalet Fuarında, Svengali Destesi denen bir hile destesi satın aldım. Belki de bu basit ama etkileyici yanılsamayı siz de görmüşsünüzdür: Size desteyi gösteriyorum, her kart değişik. Rasgele bir kart seçiyorsunuz. Örneğin Maça Valesi. Bana ne olduğunu söylemeden, yerine koyuyorsunuz. Ben "Svengali" diye bağırıyorum. Desteyi çevirdiğimde, tüm kağıtlar Maça Valesi'ne dönmüş oluyor. Aşırı genellediğinizde, Svengali'nin zihinsel versiyonunu oynamış oluyorsunuz. Kendinizce, başınıza bir şey geldiğinde tekrar tekrar yineleneceği, Maça Valesi gibi çoğalacağı sonucuna varırsınız. Olaylar hep tatsız olduğundan, kendinizi üzgün hissedersiniz.

Depresyon geçirmekte olan satış görevlisi bir bey, arabasının camındaki kuş pisliğini görüp "Bu da benim şansım. Kuşlar hep benim camımı buluyor." demişti. Geçmişi sorguladığımda ise, yirmi yıldır yaptığı seyahatlerde, bunun dışında camına kuş pislediğini hatırlamadı.

Reddedilmenin acısı, neredeyse her zaman, aşırı genellemeden kaynaklanır. Gerçeklerle aşırı genelleme olmaksızın bir yüzleşme, geçici olarak hayal kırıklığı yaratsa da, ciddi bir rahatsızlığa yol açmaz. Utangaç bir genç adam, bir kıza çıkma teklif etmek için bütün cesaretini toplar. Kız, daha önce verdiği bir sözden dolayı kibarca onu reddettiğinde, o da kendi kendine: "Hiç flörtüm olmayacak. Hiçbir kız benle çıkmak istemeyecek. Hayatım boyunca yalnız ve mutsuz olacağım" der. Çarpıtılmış bilişlerinde, kız onu bir kez reddettiği için, hep böyle olacağı ve bütün kadınlar %100 aynı zevki taşıdığından, her zaman ve defalarca dünyadaki her kadın tarafından reddedileceği sonucuna varır. Svengali!

3. ***Zihinsel Filtre.*** Bir olaydaki olumsuz bir detayın üstünde odaklanarak bütün olayın olumsuzmuş gibi algılanmasıdır. Örneğin, depresyon geçirmekte olan bir üni-

versite öğrencisi en iyi arkadaşı ile alay edildiğini duyar ve sinirlenir; çünkü, düşüncesi "Bütün insanlar acımasız ve duyarsızdır." şeklindedir. Aslında, yakın zamanda ona acımasız davranan ancak birkaç kişi olmuştur. Başka bir olayda, yarı yıl sınavında yüz sorudan on yedisini kaçırmış olduğunu görür. Sadece bu on yedi soruya aklı takılır ve üniversiteyi bitiremeyeceğine karar verir. Kağıdı geri gel-diğinde üstüne iliştirilmiş bir not dikkat çeker. "100 soru-dan 83 doğrunuz vardı. Bu yıl alınmış en yüksek not. A+."

Depresyondayken, olumlu olan her şeyi filtreleyen bir gözlük takmış gibi olursunuz. Bilincinize takılan her şey olumsuzdur. Bu "zihinsel filtre"nin farkında olmadığınız için her şeyin olumsuz olduğuna karar verirsiniz. Bu işle-min teknik adı "seçici odaklanma"dır. Sizi gereksiz bir acıya sürükleyen kötü bir huydur.

4. ***Olumluyu Geçersiz Kılmak.*** Daha da etkileyici bir zihinsel yanılsama, bazı depresif kişilerin olumlu dene-yimleri sürekli olarak olumsuza çevirme eğilimidir. Olum-lu olaylar göz ardı edilmekle kalmayıp, akıllıca ve çabucak bir manevra ile karabasana çevrilebilir. Buna "ters simya" diyorum. Ortaçağ simyacıları, metalleri altına çevirmeyi başarmışlardı.Depresyondaysanız, tam tersini yapma bece-risini geliştirmiş olabilirsiniz: altın bir mutluluğu anında duygusal bir kurşuna dönüştürebilirsiniz. Bu işlemi, kendi-nize ne yaptığınızın farkında bile olmadan kasıtsız olarak yapabilirsiniz.

Bunun basit bir örneği, övgülere karşı vermeye alıştı-ğımız tepkilerdir. Biri görünüşünüzü ya da işinizi takdir ettiğinde, kendinize otomatik olarak, "Aslında sadece kibar olmaya çalışıyor." diyebilirsiniz. Ani bir yumrukla bu öv-güyü zihinsel olarak diskalifiye edersiniz. "Hiç önemli bir şey olan her güzel şeyin üstüne bir kova soğuk su dökerse-niz, hayat tabi ki size hep "rutubetli ve kasvetli" görüne-cektir!

Olumluyu geçersiz kılmak, bilişsel çarpıtmaların en yıkıcı türüdür. Basit hipotezine bilimsel destek arayan bilim adamı gibisinizdir. Depresif düşüncelerinize hakim olan hipotez genelde "Ben ikinci sınıfım." türündendir. Olumsuz bir deneyim yaşadığınızda "İşte; bu, hep düşündüğüm şeyi ispatlıyor." sonucuna varırsınız. Tersine, olumlu bir olayda "Bu bir rastlantıydı. Sayılmaz." dersiniz. Bu eğiliminiz için ödediğiniz bedel yoğun bir acı ve olan güzel şeylerin değerini bilememektir.

Bu çeşit bilişsel çarpıtma yaygın olarak görülmekte ve bazı ağır ve dirençli depresyon tiplerinin temeli olabilmektedir. Örneğin, ağır bir depresyon döneminde hastaneye yatırılan genç kadın bana "Ben değersiz bir insanım ve hiç kimse beni önemsemiyor. Yalnızlığa mahkumum." dedi. Hastaneden çıkarken birçok hasta ve görevli onu çok sevdiklerini ve önemsediklerini söylemişti. Bu durumu nasıl olumsuzlaştırmıştı biliyor musunuz? "Bunun önemi yok çünkü beni dışarıda tanımıyorlar. Hastane dışındaki *gerçek* bir insan beni umursamayacaktır." Ben de ona dışarıda onu gerçekten önemseyen birçok arkadaş ve aile ferdinin olmasını nasıl açıklayacağını sordum. "Onlar da sayılmaz; çünkü, onlar gerçek *ben*'i bilmiyorlar. Görüyorsunuz Dr. Burns, aslında ruhum tamamen yozlaşmış. Ben dünyadaki en kötü insanım. Kimsenin beni bir an için bile sevmesi mümkün değil." Genç kadın, bu olayda olumluyu geçersiz kılarak, hayatında olup bitenle ile örtüşmeyen ve gerçek dışı olumsuz bir düşünceyi sürdürmektedir.

Sizin olumsuz düşünceleriniz bu kadar uç olmasa bile, yaşadığınız olumlu deneyimleri birçok kez gözardı ettiğiniz olmuştur. Bu hayatın zenginliğini alır götürür ve üstünüze gereksiz bir kasvet çöker.

5. ***Sonuçlara Atlamak***. Durumun gerçekleriyle bağdaşmayan olumsuz bir sonuca atlarsınız. Bunun iki örneği "zihin okumak" ve "falcılık yapmak"dır.

- *Akıl Okumak*: Başka insanların sizi aşağıladığını varsayar buna da öylesine ikna olursunuz ki, araştırma gereği bile duymazsınız. Diyelim ki, mükemmel bir konferans veriyorsunuz ve öndeki dinleyicinin uyukladığını fark ettiniz. "Dinleyiciyi çok sıktım." diye düşünebilirsiniz. Aslında, sıktığınızı düşündüğünüz dinleyici bir gece önce sabaha kadar bir partide eğlendiği için sizi izleyememektedir ama aklınıza ilk gelen onun "Bu sıkıcı adamı dinleyeceğime uyurum daha iyi." diye düşünerek uykuya daldığıdır. Yolda yanınızdan bir arkadaşınız geçiyor ve "Merhaba!" demiyor; çünkü, derin düşüncelere dalmış olduğundan sizi fark etmiyor bile. Yanlış bir kanıya varıp "Beni görmezlikten geliyor. Belki de beni artık sevmiyor." diye düşündünüz. Eşinizi akşam biraz sessiz görüyorsunuz; çünkü, işyerinde sorunlar yaşamış ve bunu konuşmak bile istemiyor. "Bana çok kızgın. Ne hata yaptım ki?" Bu hayali olumsuz olaylara geri çekilme ya da saldırı ile karşılık verebilirsiniz. Bu zarar verici davranış ***kendini doğrulayan bir kehanet*** olarak işleyebilir ve ilişkide başlangıçta varolmayan gergin bir durum yaratabilir.
- *Falcılık Yapmak*: Bu elinizde sadece acı haber veren sihirli bir küreniz olmasına benzer. Kötü bir şey olacağını düşünüp, gerçekçi olmamasına rağmen bu tahmini doğru kabul etmektir. Endişe atakları geçiren bir lise kütüphane görevlisi kendisine devamlı "Ya bayılacağım ya da çıldıracağım." demektedir. Bu tahminler gerçek dışıdır çünkü daha önce hayatında hiç bayılmamış ya da çıldırmamıştır. Delirmek üzere olduğunu gösteren herhangi ciddi bir belirti de yoktur. Bir terapi seansında, ağır depresyon geçiren bir doktor, kariyerini neden bıraktığını anlatıyordu. "Sonsuza kadar depresif kalacağımın farkındayım. Sefaletim sürecek, ve bu ya da bir başka tedavinin başarısız olacağına eminim." Durumu hakkındaki bu olumsuz teşhis, ümitsiz hissetmesine neden oluyordu. Terapiye başladıktan kısa bir süre sonra kat ettiği gelişme ise falcılığının aslında

ne kadar temelsiz olduğunu gösteriyordu. Siz de bazen böyle çıkarımlar yaptığınızın farkında mısınız? Diyelim ki, telefon ettiğiniz arkadaşınız uygun bir zaman içinde size geri dönmedi. Arkadaşınızın mesajı aldığını ama sizi geri arayacak kadar önemsemediğini düşündünüz ve üzüldünüz. Çarpıtmanız? Zihin okumak. Öfkelendiniz ve tekrar aramak istemediniz; çünkü, kendi kendinize "Tekrar ararsam altta kalmış olurum. Kendimi aptal durumuna düşürürüm." dediniz. Bu olumsuz varsayımlardan ötürü (falcılık yapmak) dışlanmış hissederek arkadaşınızla karşılaşabileceğiniz ortamlardan kaçındınız ve üç hafta sonra aslında arkadaşınızın mesajı almadığını öğrendiniz. Bütün bu sıkıntının kendi kendinize yarattığınız bir saçmalıktan ibaret olduğu ortaya çıktı. Zihinsel sihrinizin bir başka acı veren ürünü!

6. ***Büyütme ve Küçültme:*** Düşebileceğiniz diğer bir tuzak ise "büyütme" ve "küçültme"dir. Ben buna "dürbün hilesi" de diyorum; çünkü, etrafınızdakileri ya oransız bir şekilde devleştirir ya da küçültürsünüz. Büyütme genellikle kendi hatalarınıza, korkularınıza ya da kusurlarınıza bakıp çok önemliymiş gibi büyüttüğünüzde olur: "Aman Tanrım! Hata yaptım. Ne korkunç! Ne felaket! Herkese yayılacak bu ve rezil olacağım!" Hatalarınıza dürbünün onları kocaman, dev gibi gösteren tarafından bakarsınız. Bu, aynı zamanda "felaketleştirme"dir; çünkü, gündelik olumsuz olayları kabusa çevirirsiniz.

Başarılarınıza baktığınızda ise tersini yaparsınız; dürbünün her şeyi küçük gösteren, yanlış tarafından bakarsınız. Eğer kusurlarınızı büyütüp iyi taraflarınızı küçümserseniz, kendinizi aşağı hissedeceğiniz kesindir. Ama problem sizde değil, gözlerinizdeki o aptal lenslerdedir.

7. ***Duygusal Kararlar****:* Duygularınızı gerçeğin ispatı gibi algılarsınız. Mantığınız, "Kendimi çok başarısız hisse-

diyorum, o zaman ben başarısızım." şeklinde işlemektedir. Bu çeşit mantık yürütme yanıltıcıdır; çünkü, duygularınız düşüncelerinizi ve inançlarınızı yansıtmaktadır. Eğer bunlar çarpıtılmışsa, ki genelde öyledir, duygularınızın bir geçerliliği olamaz. Duygusal mantık yürütmeye bazı örnekler "Suçlu hissediyorum. Kötü bir şey yapmış olmalıyım.", "Bunalıyorum ve çok umutsuzum. Problemlerimin çözümü mümkün değil", "Kendimi yetersiz hissediyorum. İşe yaramazın tekiyim.", "Hiç havamda değilim. Gidip yatmalıyım.", ya da "Sana kızgınım. Bu senin ahlaksızca davrandığını ve benden faydalanmaya çalıştığını gösterir."

Duygulara göre mantık yürütme, neredeyse bütün depresyonlarda rol oynar. Her şey size çok olumsuz geldiği için, gerçekten de öyle olduklarını varsayarsınız. Duygularınızı yaratan düşüncelerinizin geçerliliğini sorgulamak aklınıza bile gelmez.

Duygusal karar vermenin bir yan etkisi de ertelemektir. Masanızı temizlemekten kaçınırsınız çünkü kendi kendinize "Şu masayı düşündükçe kendimi öyle kötü hissediyorum ki, temizlemek mümkün olmayacak." demektesinizdir. Altı ay sonra kendinizi biraz zorlayıp yaparsınız. Sonuç memnun edicidir ve o kadar da zor olmamıştır. Hep kendinizi kandırmışsınızdır; çünkü, olumsuz düşüncelerinizin davranışlarınızı etkilemesine izin vermişsinizdir.

8. ***"-meli,-malı" Cümleleri***: Kendinizi "Şunu da yapmalıyım", "Bunu da bitirmeliyim" diye motive etmeye çalışırsınız. Bu fikirler sizde baskı yaratır ve öfkelendirir. Ama, tam tersine, ilgisiz ve isteksiz kalıverirsiniz. Albert Ellis buna "-meli,-malı"cılık der. Ben de hayata "lazımcı" yaklaşım derim.

Başkalarına "-meli,-malı" ifadeleri yakıştırdığınız zaman, genellikle endişeli hissedersiniz. İlk terapi seansına acil bir vakadan dolayı beş dakika geç kaldığım yeni hastam, "Bu kadar ben merkezci ve düşüncesiz olmamalı.

Vaktinde gelmeli." diye düşünmüştü. Bu fikir hırçın bir tutum içine sokarak ve öfke hissetmesine yol açmıştı. Meli-malı cümleleri günlük hayatınızda birçok gereksiz karışıklığa yol açar. Davranışlarınız standartlarınızın altına düştüğünde, meli-malı'larınız utanç ve suçluluk yaratır. Sık sık olabileceği gibi, diğer insanların tamamen insanca olan performansları beklentilerinizin altına düştüğünde, kendinizi kızgın ve azarlamaya eğilimli hissedersiniz. Ya beklentilerinizi gerçeklerle uyumlu hale getirmeniz gerekir ya da insanların davranışları yüzünden hayal kırıklığına uğramaya devam edersiniz. Eğer kendinizdeki bu kötü "Meli,-malı" alışkanlığının farkındaysanız, ilerideki suçluluk ve kızgınlık bölümlerinde bunlardan kurtulmak için birçok etkili yöntem bulacaksınız.

9. ***Etiketleme:*** Hatalarınıza dayanarak kendinizi tamamen olumsuz bir şekilde yargılamanızdır. Aşırı genellemenin ilerlemiş şeklidir. Arkasında yatan felsefe ise "Kişinin ölçüsü, yaptığı hatalardır." savıdır. Hatalarınızı, "Ben bir..." şeklinde başlayan cümlelerle ifade ediyorsanız, büyük ihtimalle etiketleme yapıyorsunuz. Örneğin, misafirler için hazırladığınız on çeşit mezeden birinin tuzu biraz az olunca, "Bu son mezenin tuzunu biraz az koymuşum." yerine "Ben doğuştan beceriksizim." ya da borsada aldığınız kağıt düştüğünde "Hata yaptım." yerine "Ben bir hiçim." dersiniz.

Etiketleme, sadece yıkıcı değil mantıksızdır da. Birey olarak *siz*, yaptığınız tek bir şeyle ölçülemezsiniz. Hayatınız karmaşık ve sürekli değişen bir düşünceler, duygular ve hareketler akışıdır. Başka bir deyişle, bir heykelden çok, bir nehirsiniz. Kendinize olumsuz etiketler yapıştırmayı bırakın – bu hem çok basit hem de yanlış bir yorumdur. Yediğiniz için kendinizi sadece bir "yiyici", ya da nefes aldığınız için "soluyucu" olarak nitelendirebilir misiniz? Bu tam bir saçmalıktır; ama, bu saçmalıklar, kendinizi ye-

tersizliklerinizle etiketlediğinizde acı verici olmaktadır.

Başkalarını etiketlediğinizde, şimşekleri üzerinize çekersiniz. Çok rastlanan bir örnek, arada bir hırçın gördüğü sekreterini "geçimsiz kadın" diye nitelendiren patrondur. Bu etiket yüzünden, kıza hep kızgınlık besler ve onu eleştirmek için hiçbir fırsatı kaçırmaz. Kız da karşılığında patronunu "duyarsız şovenist" diye etiketlemiştir ve her fırsatta hakkında şikayet eder. Böylece, diğerinin değersizliğine bir kanıt gibi, birbirlerinin kusurları ve zayıflıklarına odaklanır şekilde elleri sürekli birbirlerinin boğazındadır.

Yanlış etiketlemek bir olayı uygun olmayan ve duygusal olarak ağır kelimelerle ifade etmeyi de kapsar. Örneğin, rejimdeki bir kadın bir kap dondurma yediğinde "Ne iğrenç bir şey yaptım. Ben bir domuzum!" diye düşünebilir. Bu düşünceler de onu o kadar sarsar ki, koca kutu dondurmayı bitiriverir.

10. ***Kişiselleştirme:*** Bu çarpıtma, suçun anasıdır! Hiçbir nedene dayanmadan olumsuz bir olayın sorumluluğunu üstlenirsiniz. Kendinizce, hiçbir sorumluluğunuz olmamasına rağmen, olanların sizin suçunuz olduğu ve yetersizliğinizi yansıttığı sonucuna varırsınız. Örneğin, bir hastam kendisine önerdiğim bir kendine yardım çalışmasını yapmadığı zaman kendimi "Ben kötü bir terapistim." diye suçlu hissettim. Onun kendine yardım etmesi için çaba göstermemesi benim hatamdı. Onun iyileşmesi benim sorumluluğumdu. Bir anne, çocuğunun karnesine baktığında, öğretmenden çocuğunun yeterince çalışmadığına dair bir not görür ve hemen kararını verir: "Ben kötü bir anneyim. Bu benim başarısız bir anne olduğumu gösterir."

Kişiselleştirme, karşısında sizi çaresiz bırakan bir suçluluk hissettirir. Bütün dünyayı sırtınızda taşıdığınızı hissettiren hareketsizleştirici ve ağır bir sorumluluğun altında acı çekersiniz. Başkaları üzerindeki "etki" ile "kontrol"ü karıştırmışsınızdır. Bir öğretmen, terapist, ebeveyn, doktor,

satıcı, yönetici rolünüzle birilerini etkilersiniz; ama, mantıken hiç kimse sizden onları kontrol etmenizi bekleyemez. Başka birinin yaptığı, sizin değil onun sorumluluğudur. Kişiselleştirme eğilimlerinizden kurtulma ve sorumluluk hissinizi baş edilebilir, gerçekçi boyutlara indirme yöntemleri kitabın ilerleyen bölümlerinde anlatılacaktır.

Bu on bilişsel çarpıtma örneği, depresif durumlarınızın hepsinin değilse bile çoğunun nedenidir. Bunlar Tablo 3-1'de özetlenmiştir. Bu tabloyu iyice çalışın, ve tanımlar üzerinde ustalaşın; onları telefon numaranız kadar iyi bilin. Duygudurumunuzu düzeltmek için gerekli teknikleri öğrendikçe Tablo 3-1'e tekrar tekrar dönün. Bu on çarpıtmayı öğrendiğinizde, hayat boyu bu bilgiden yararlanacaksınız. Kendinizi değerlendirmeniz ve bu on kavramı daha iyi anlamanız için basit bir test hazırladım. Aşağıdaki her kısa tanımı okudukça, tarif edilen kişi olduğunuzu hayal edin. Olumsuz düşüncelerdeki çarpıtmaları gösteren bir ya da birkaç yanıtı işaretleyin. İlk sorunun yanıtını açıklayacağım. Daha sonraki soruların yanıtları bu bölümün sonunda verilmiştir. Önceden bakmayın! İlk soruda en az bir çarpıtma bulabileceğinizden eminim ve bu da iyi bir başlangıç olacak.

Tablo 3-1 Bilişsel Çarpıtmaların Tanımları

1.	YA HEP YA HİÇ DÜŞÜNCESİ: Herşeyi siyah ya da beyaz görürsünüz. Eğer performansınız mükemmelin altındaysa, kendinizi tamamen başarısız bulursunuz.
2.	AŞIRI GENELLEME: Tek bir olumsuzluğu hiç bitmeyecek bir başarızlık demekmiş gibi görürsünüz.
3.	ZİHİNSEL FİLTRE: Tek bir olumsuz detayı bulur onunla uğraşıp durursunuz; gerçeğe bakışınız, bir damla mürekkebin tüm şişedeki suyu bulandırması gibi kararır.
4.	OLUMLUYU GEÇERSİZ KILMAK: Olumlu olayların şu ya da bu nedenlerden "sayılmaz" olmasında ısrar edersiniz. Böylece günlük hayatınızla ters düşen olumsuz bir düşünceye kapılırsınız.
5.	SONUÇLARA ATLAMA: Vardığınız sonucu destekleyecek kesin kanıtlar olmamasına rağmen olumsuz bir değerlendirme yaparsınız.
	a. Akıl okumak: Kendinizce birinin size ters davrandığını düşünür, araştırmaya gerek bile duymazsınız.
	b. Falcılık: İşlerin kötü gideceğini öngörür, kehanetinizin bir gerçek olduğuna ikna olursunuz.
6.	AŞIRI BÜYÜTME (Felaketleştirme)YA DA KÜÇÜLTME: Olayların önemini abartırsınız (beceriksizliğiniz ya da başkasının başarısı gibi), ya da minicik kalıncaya kadar küçültürsünüz (iyi özellikleriniz ya da başkasının kusurları gibi). Buna "dürbün hilesi" de denir.
7.	DUYGUSAL KARARLAR: Olumsuz hislerinizin aslında gerçeği yansıttığına inanırsınız: "Hissediyorum, o halde gerçek olmalı."
8.	MELİ-MALI CÜMLELERİ: Kendinizi –meli, -memeli'lerle motive etmeye çalışırsınız.
9.	ETİKETLEME VE YANLIŞ ETİKETLEME: Aşırı genellemenin uç halidir. Hatanızı tarif etmek yerine, kendinize olumsuz bir etiket yapıştırırsınız. "Ben beceriksizin tekiyim." Başka birinin hoşunuza gitmeyen davranışı karşısında "Kahrolası iğrenç herif!" dersiniz. Yanlış etiketleme bir olayı çok renkli ve duygu yüklü bir dille anlatmayı içerir.
10.	KİŞİSELLEŞTİRME: Kendinizi, aslında başlıca sorumlusu olmadığınız olumsuz bir olayın nedeni olarak görürsünüz.

1) Bir ev hanımısınız, ve eşiniz bifteğin fazla pişmiş olduğunu söylediğinde çok üzülüyorsunuz. Aklınızdan şunlar geçiyor. "Ben beceriksizin tekiyim. Buna dayanamıyorum. Asla hiçbir şeyi düzgün yapamıyorum. Köle gibi çalışıyorum ve aldığım teşekkür bundan ibaret. Kaba herif!" Bu düşünceler üzgün ve kızgın hissetmenize neden oluyor. Çarpıtmalarınız aşağıdakilerden bir ya da birkaçını içerir:

a) Ya hep ya hiç düşüncesi
b) Aşırı genelleme
c) Büyütme
d) Etiketleme
e) Hepsi

Şimdi size hemen biraz geribildirim verebilmek için bu soruyu yanıtlayacağım. İşaretlediğiniz her yanıt doğruydu. Yani neyi işaretlediyseniz, bildiniz! Neden mi? Kendinize "Ben beceriksizin tekiyim" dediğinizde, bu, "ya hep ya hiç"çilik yapıyorsunuz demektir. Kesin şunu! Et biraz kurumuştu, ama bu hayatınızı tamamen başarısızlıklarla dolu yapmaz. "Asla hiçbir şeyi düzgün yapamıyorum" dediğinizde aşırı genelliyorsunuz. Asla mı? Hadi canım! Hiçbir şeyi mi? Kendinize, "Buna dayanamıyorum." dediğinizde, hissettiğiniz acıyı büyütüyorsunuz. Ona dayandığınız için büyütüyorsunuz; yani dayanıyorsanız dayanabiliyorsunuz demektir. Eşinizin söylenmeleri duymak istediğiniz şeyler değil, ama sizin değerinizi de yansıtmıyorlar. Sonunda "Köle gibi çalışıyorum ve aldığım teşekkür bundan ibaret. Kaba herif!" dediğinizde, her ikinizi de etiketliyorsunuz. O kaba değil, sadece sinirli ve duyarsız davranıyor. Kaba saba davranmak vardır, ama "kaba"lar yoktur. Benzer şekilde, kendinizi köle olarak nitelendirmeniz de saçma. Sadece eşinizin kötü yaklaşımının gecenizi mahvetmesine izin veriyorsunuz.

Tamam, şimdi

2) Size, kend
rektiğini söylediğin
sıkıştı, "Hayır, test
Kitabın bu kısmını
olsa işe yaramayaca
a) Falcılık ya
b) Aşırı genel
c) Ya hep ya
d) Kişiselleşti
e) Duygusal

3) Pensilvany
New York'taki yay
konulu çalışmaların
çok heyecanlı görün
den gergin ve yeters
nim kitabımı seçme
yapamayacağım. Ki
cağım. Yazılarım ç
ğil." Bilişsel çarpıtm
a) Ya hep ya h
b) Sonuçlara a
c) Zihinsel filt
d) Olumluyu g
e) Büyütmek

4) Yalnızsınız
rar veriyorsunuz. O
isteği duyuyorsunuz
hissediyorsunuz. Akl
ilginç insanlar değill
grup işe yaramaz. B
mez bir parti olacak!"

Tamam, şimdi testimize devam edelim.

2) Size, kendinizi değerlendirme testi yapmanız gerektiğini söylediğim cümleyi okudunuz. Birden yüreğiniz sıkıştı, "Hayır, test olmasın. Ben testlerde hep kötüyümdür. Kitabın bu kısmını atlamam gerekecek. Beni geriyor. Nasıl olsa işe yaramayacak." Bilişsel çarpıtmalarınız:

a) Falcılık yapma
b) Aşırı genelleme
c) Ya hep ya hiç düşüncesi
d) Kişiselleştirme
e) Duygusal Kararlar

3) Pensilvanya Üniversitesinde bir psikiyatristsiniz. New York'taki yayıncınızla görüştükten sonra depresyon konulu çalışmalarınızı toparlamanız gerekiyor. Yayıncınız çok heyecanlı görünmesine rağmen, şu düşünceler yüzünden gergin ve yetersiz hissettiğinizi fark ediyorsunuz. "Benim kitabımı seçmekle büyük hata yaptılar. Düzgün bir iş yapamayacağım. Kitabı güzel, canlı, göz alıcı yapamayacağım. Yazılarım çok sıradan, fikirlerim yeterince iyi değil." Bilişsel çarpıtmalarınız:

a) Ya hep ya hiç düşüncesi
b) Sonuçlara atlama (olumsuz tahmin)
c) Zihinsel filtre
d) Olumluyu geçersiz kılmak
e) Büyütmek

4) Yalnızsınız ve bir bekarlar partisine katılmaya karar veriyorsunuz. Oraya vardıktan hemen sonra, ayrılmak isteği duyuyorsunuz çünkü kendinizi gergin ve savunmada hissediyorsunuz. Aklınızdan şunlar geçiyor: "Belki de pek ilginç insanlar değiller. Neden kendime eziyet edeyim? Bir grup işe yaramaz. Biliyorum; çünkü, çok sıkıldım. Çekilmez bir parti olacak!" Hatalarınız:

a) Etiketleme
b) Büyütme
c) Sonuçlara atlama (falcılık ve akıl okumak)
d) Duygusal kararlar
e) Kişiselleştirme

5) İşvereninizden işten çıkarılacağınıza dair bir yazı geldi. Kızdınız ve hayal kırıklığına uğradınız. "Bu berbat bir dünyada yaşadığımızı ispatlıyor. Bana hiç rahat yok!" Çarpıtmalarınız:
a) Ya hep ya hiç
b) Olumluyu geçersiz kılmak
c) Zihinsel filtre
d) Kişiselleştirme
e) –meli,-malı cümleleri

6) Bir konferans vermek üzeresiniz ve kalbinizin hızla çarptığını hissediyorsunuz. Gergin ve sinirlisiniz; çünkü, aklınızdan şunlar geçiyor. "Tanrım, söyleyeceklerimi unutacağım. Konuşmam da güzel değil zaten. Aklıma hiç bir şey gelmeyecek. Rezil olacağım." Düşünce hatalarınız:
a) Ya hep ya hiç düşüncesi
b) Olumluyu geçersiz kılmak
c) Sonuçlara atlama (falcılık yapmak)
d) Küçültme
e) Etiketleme

7) Flörtünüz son dakikada arayıp, hastalığından dolayı randevusunu iptal ediyor. Kızgınsınız ve hayal kırıklığı yaşıyorsunuz; çünkü, şunları düşünüyorsunuz. "Atlatıldım. Durumu bozacak ne yaptım ki? Düşünsel hatalarınız:
a) Ya hep ya hiç düşüncesi
b) –meli,-malı cümleleri
c) Sonuçlara atlama (akıl okumak)

d) Kişiselle
e) Aşırı ger

8) İş için g
Her akşam başla
kadar büyüyor k
Kendinizi bunalm
şünüyorsunuz: "C
Kahrolası şeyi ya
nuçta doğru da ol
a) Sonuçlar
b) Aşırı gen
c) Etiketlem
d) Büyütme
e) Duygusal

9) Bu kitab
uyguladıktan sonr
skorunuz yirmi alt
nırda depresyon).
ve üç gün içinde
ümitlendiğinizi dü
"Hiç bir yere var
faydası olmayacak
zelme bir rastlan
kendimi kandırıyo
çarpıtmalarınız:
a) Olumluyu
b) –meli, -m
c) Duygusal
d) Ya hep ya
e) Sonuçlara

10) Rejim ya
gergindiniz, yapaca

d) Kişiselleştirme
e) Aşırı genelleme

8) İş için gerekli bir raporu erteleyip duruyorsunuz. Her akşam başlamaya çalıştığınızda, proje gözünüzde o kadar büyüyor ki onun yerine oturup TV izliyorsunuz. Kendinizi bunalmış ve suçlu hissediyorsunuz. Şunları düşünüyorsunuz: "O kadar tembelim ki bu asla bitmeyecek. Kahrolası şeyi yapamıyorum. Sonsuza kadar sürecek. Sonuçta doğru da olmayacak nasılsa." Düşünsel hatalarınız:
a) Sonuçlara atlama (falcılık yapma)
b) Aşırı genelleme
c) Etiketleme
d) Büyütme
e) Duygusal kararlar

9) Bu kitabı okudunuz ve yöntemleri birkaç hafta uyguladıktan sonra daha iyi hissetmeye başladınız. BDÖ skorunuz yirmi altı'dan (orta depresyon) on bire inmiş (sınırda depresyon). Sonra aniden kötü hissetmeye başladınız ve üç gün içinde skorunuz yirmi sekiz'e yükseldi. Boşa ümitlendiğinizi düşünüp, umutsuz, kötü hissediyorsunuz. "Hiç bir yere varamıyorum. Bu yöntemlerin bana hiçbir faydası olmayacak. Şimdiye kadar iyileşmeliydim. O düzelme bir rastlantıydı. Daha iyi hissettiğimi düşünerek kendimi kandırıyordum. Hiç iyileşemeyeceğim." Bilişsel çarpıtmalarınız:
a) Olumluyu geçersiz kılmak
b) –meli, -malı cümleleri
c) Duygusal kararlar
d) Ya hep ya hiç düşüncesi
e) Sonuçlara atlama (olumsuz tahmin)

10) Rejim yapmaya çalışıyorsunuz. Bu hafta sonu gergindiniz, yapacak bir şeyiniz olmadığı için de atıştırıp

durdunuz. Dördüncü çikolatadan sonra kendinize söyleniyorsunuz. "Kendimi kontrol edemiyorum. Bütün haftaki diyetim ve spor boşa gitti. Bir balon gibi görünüyor olmalıyım. Onu yememeliydim. Buna dayanamıyorum. Bütün hafta sonu domuz gibi olacağım." O kadar suçlu hissetmeye başladınız ki daha iyi hissetmek için son bir çaba ile ağzınıza bir çikolata daha attınız. Çarpıtmalarınız:

a) Ya hep ya hiç düşüncesi
b) Yanlış etiketleme
c) Olumsuz tahmin
d) –meli, -malı cümleleri
e) Olumluyu geçersiz kılmak

CEVAP ANAHTARI

1. a b c d e	6. a c d e
2. a b c e	7. c d
3. a b d e	8. a b c d e
4. a b c d	9. a b c d e
5. a c	10. a b c d e

Duygular Gerçekler Değildir

Bu noktada belki kendinize şunu soruyorsunuz: "Tamam. Depresyonumun olumsuz düşüncelerimden kaynaklandığını anlıyorum; çünkü, hayata bakışım duygu durumumun iniş çıkışlarını etkiliyor. Ama olumsuz düşüncelerim bu kadar çarpıtılmışsa, nasıl sürekli bu hataya düşüyorum? Yanımdaki insan kadar net ve gerçekçi de düşünebiliyorum, peki kendime söylediklerim bu kadar mantıksızken, nasıl bu kadar doğru görünüyor?"

Depresif düşünceleriniz çarpıtılmış bile olsa gerçeğin kuvvetli bir yanılsamasını oluşturur. Yanılgının kökenini daha net cümlelerle ifade edeyim: duygularınız, gerçekler değildir! Hatta, duygularınız, düşüncelerinizin aynası ol-

mak dışında, anlamsızdır da. Eğer algılarınız bir anlam ifade etmiyorsa, yarattıkları duygular da lunaparktaki hileli aynaların yansıttığı görüntü kadar gülünç olacaktır. Ama bu anormal duygular da çarpıtılmamış düşünceler tarafından yaratılanlar kadar tutarlı ve gerçekçi geldiği için, otomatik olarak onların gerçek olduğunu varsayarsınız. İşte bu yüzden depresyon, zihinsel kara büyünün kuvvetli bir şeklidir.

Bir dizi otomatik çarpıtılmış biliş sonucu depresyonu davet ettiğinizde, duygularınız ve hareketleriniz sürekli birbirlerini etkileyen bir kısır döngü haline gelir. Depresif beyninizin size her söylediğine inandığınız için, kendinizi her şey hakkında olumsuz hisseder bulursunuz. Bu tepki milisaniyeler içinde olur, sizin farkında olabilmeniz için çok kısa bir süredir bu.

Olumsuz duygu gerçekmiş hissi uyandırır ve onu yaratan çarpıtılmış düşünceye inandırıcılık yükler. Bu döngü sürer gider ve sonunda içinde tutsak olur kalırsınız. Zihinsel hapis bir yanılsamadır, elinizde olmadan yarattığınız bir oyundur. Gerçek görünür; çünkü, gerçekmiş gibi hissedersiniz.

Bu duygusal hapisten kurtulmanın anahtarı nedir? Basitçe: Düşünceleriniz duygularınızı yaratır, o zaman duygularınız düşüncelerinizin doğru olduğunun ispatı olamaz. Hoş olmayan duygular sadece olumsuz bir şey düşündüğünüzün ve ona inandığınızın göstergesidir. Duygularınız, yavru ördeklerin annesini izlemesi kadar mutlak biçimde, düşüncelerinizi izler. Ama yavru ördeklerin sadakatle izlemesi, annenin gittiği yeri bildiğini göstermez.

"Düşünüyorum, öyleyse varım." önermesini inceleyelim. Duyguların gerçekliği yansıttığı inancı depresif insanlara özgü değildir. Bugün birçok psikoterapist, duygularınızın daha fazla farkında olup onları açıkça ifade etmenin duygusal olgunluk göstergesi olduğunda birleşirler. Bunun anlamı duygularınızın daha yüksek bir gerçeklik, dürüstlük

ve şüphesiz bir gerçeklik yansıttığıdır. Benim durumum oldukça farklı. Duygularınızın hiçbiri o kadar da özel değil. Aslında, duygularınız, çoğu zaman olduğu gibi, çarpıtılmış bilişlerinizin ürünü olduğundan, pek de istenilen şeyler değildir.

Yani duygularınızdan kurtulun mu demek istiyorum? Bir robota dönmenizi mi bekliyorum? Hayır. Size, zihinsel çarpıtmalara dayanan acı dolu duyguları başınızdan nasıl atacağınızı öğretmek istiyorum; çünkü, onlar ne geçerli ne de istenen duygular. İnanıyorum ki, hayatı daha gerçekçi algılamayı öğrendiğinizde, içinde gerçek üzüntüyü ve mutluluğu barındıran, çarpıtmadan uzak bir duygusal yaşama kavuşacaksınız.

Kitabın ilerleyen bölümlerinde, altüst olduğunuzda sizi aldatan duyguları düzeltmeyi öğreneceksiniz. Aynı zamanda, duygudurumunuzdaki yıkıcı dalgalanmaları yaratan bazı temel değerleri ve varsayımları yeniden değerlendirme fırsatı bulacaksınız. Gerekli adımları detaylı olarak anlattım. Mantık dışı düşünme düzeninizdeki ayarlamalar, duygudurumunuz üzerinde derin bir etki yapacak ve daha verimli yaşama becerinizi arttıracaktır. Şimdi ilerleyelim ve problemlerinizle nasıl başa çıkabileceğinize bir göz atalım.

II

PRATİK UYGULAMALAR

Bölüm 4

Özgüven Oluşturarak Başlayın

Depresyonda olduğunuzda, kendinizi kesinlikle değersiz hissedersiniz. Depresyon ne kadar kötüyse bu hisleriniz de o kadar fazla olacaktır. Yalnız değilsiniz. Dr. Aaron Beck tarafından son zamanlarda yürütülen bir çalışmada, depresyondaki hastaların % 80'inden fazlası kendilerini beğenmediklerini ifade etmişlerdir.* Dahası, Dr. Beck, depresyondaki insanların, çok önemli olarak değerlendirdikleri özellikler - zeka, başarı, popülerlik, çekicilik, sağlık ve güçlülük- açısından kendilerini yetersiz gördüklerini bulmuştur. Depresyondaki kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerini dört başlıkta toplayabiliriz: Yenilmiş, Kusurlu, Terkedilmiş ve Yoksun.

Neredeyse tüm olumsuz duygusal tepkiler, sadece düşük özgüvenin bir sonucu oldukları için zarar vericidirler. Zayıf kendilik imajı, önemsiz bir hatayı ya da bir kusuru kişisel yenilginin güçlü bir işaretine dönüştürebilecek bir büyüteçtir. Örneğin, birinci sınıf hukuk öğrencisi Eric, sınıfta bir panik duygusu hisseder. "Profesör adımı söylediğinde, büyük olasılıkla bir aptallık yapacağım." Eric'in aptallık yapma fikri zihninde çok ön planda olsa da, onunla yaptığım konuşma, sorunun gerçek nedeninin kişisel yetersizlik algısı olduğunu ortaya koydu:

David: Diyelim ki sınıfta aptalca davrandın. Özellikle bu seni niye üzebilir ki? Bu niye o kadar trajik?

Eric: Bu yüzden kendimi aptal gibi hissedeceğim.

David: Diyelim ki kendini aptal gibi hissettin. Bu seni niye üzsün?

---

* Beck, Aaron T. *Depression: Clinical, Experimental, & Theoretical Aspects*. New York: Hoeber, 1967. (*Depression: Causes and Treatment*, olarak yeniden yayınlanmıştır. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1972, pp.17-23)

Eric: Çünkü böyle olduğunda herkes beni hor görecek.

David: Diyelim herkes seni hor gördü? Sonra?

Eric: Sonra kendimi berbat hissedeceğim.

David: Neden? Neden insanlar seni hor gördüğünde kendini berbat hissetmek zorundasın?

Eric: Çünkü bu değerli birisi olmadığım anlamına gelecek. Üstelik, bu kariyerimi de mahvedebilir. Kötü notlar alırım ve belki de hiçbir zaman bir avukat olamam.

David: Diyelim ki avukat olamadın. Şimdiki tartışmamızın seyrine uygun olması açısından, diyelim ki başarısızlıktan dolayı okulu bıraktın. Bu seni özellikle niye üzer?

Eric: Bu tüm yaşamım boyunca istediğim bir şeyi başaramadığım anlamına gelir.

David: Ve bu sana ne ifade eder?

Eric: Yaşam boş gelir. Bu tam bir fiyaskodur. Ve bu da değersiz olduğum anlamına gelir.

Bu kısa diyalog, Eric'in, onaylanmama, bir hata yapma ya da başarısız olmanın felakete yol açacağına inandığını gösterdi. Eğer bir kişi bile onu hor görürse, herkesin de böyle düşüneceğinden emin görünüyordu. Alnına herkesin göreceği bir "*Dışlanmıştır*" damgası vurulmuş gibi hissediyordu. Onaylanmadığı ve/veya başarılı olmadığı zaman kendine güveni hiç yokmuş gibi gözüküyordu. Kendisini, başkalarının ona nasıl baktığıyla ve ne başardığıyla ölçüyordu. Onaylanma ve başarı istekleri karşılanmadığında, Eric bir hiç olacağını hissediyordu; çünkü içsel hiç bir desteği yoktu.

Eric'in başarıya ve onaylanmaya ilişkin mükemmeliyetçi tutumunun kendine zarar veren ve gerçekçi olmayan bir şey olduğunu düşünüyorsanız, haklısınız. Fakat, bu arzu, Eric'e *gerçekçi* ve *mantıklı* gelmektedir. Eğer şu anda depresyondaysanız ya da bir zamanlar depresyon geçirdiyseniz, kendinizi hor görmenize neden olacak mantıksız dü-

şünme biçimlerini tanıyabilmenin daha zor olduğunu bilirsiniz. Aslında, büyük olasılıkla gerçekten yetersiz ve değersiz olduğunuza inanmışsınızdır. Ve bunun tersi herhangi bir ifade size aptalca ve dürüst değilmiş gibi görünür.

Ne yazık ki, depresyonda olduğunuzda kişisel yetersizliğiniz hakkındaki inancınızda yalnız olmayabilirsiniz. Çoğu durumda, yetersiz ve iyi olmadığınız şeklindeki bu yanlış fikirde o kadar inandırıcı ve ısrarcı olabilirsiniz ki, arkadaşlarınızı, ailenizi ve hatta terapistinizi de bu fikre ikna edebilirsiniz. Uzun yıllar boyunca, psikiyatristler, depresyondaki hastaların kendileri hakkındaki olumsuz fikirlerine katılma eğiliminde olmuşlardır. Bu, Sigmund Freud gibi çok meraklı bir gözlemcinin, ortodoks psikanalitik yaklaşımda depresyon tedavisinin temellerini oluşturan "Yas ve Melankoli" adlı yazısında da belirtilmektedir. Bu klasik çalışmada Freud, hastanın değersiz olduğunu, başaramadığını ve ahlaki olarak alçak hissettiğini söylerken haklı olması gerektiğini söylemiştir. Bu nedenle, terapist için hastayla aynı fikirde olmamak bir sonuç vermeyecektir. Freud, terapistin, aslında hastanın ilgi çekici olmadığı, sevilmediği, önemsiz, bencil ve sahtekar olduğu düşüncesi ile aynı fikirde olması gerektiğine inanmaktaydı. Freud'a göre, bu özellikler bir insanın gerçek kendiliğini tanımlamaktadır ve hastalık süreci basitçe bu doğruyu daha belirgin hale getirir:

> Hasta bize kendini değersiz, başarılı olamayan ve ahlaken alçak biri olarak tanıtır; kendisini suçlar, kötüler ve dışlanmayı ve cezalandırılmayı bekler. Benliğine bu suçlamaları yönelten bir hastaya karşı gelmek bilimsel ve terapötik bakış açısından da verimsizdir. Hasta bir şekilde *bir noktada haklı olmalıdır* (vurgu yazara ait) ve kendisine göre bir tanımlama yapıyordur. Gerçekten de hastanın bazı ifadelerini şartsız onaylamamız gerekir. Şüphesiz *söylediği gibi hiç bir*

> *şeye karşı ilgisi kalmamıştır, sevmeyi ve başarılı olmayı becerememektedir* (vurgu yazara ait)... Diğer bazı kendine yönelik suçlamaları da bize haklı gibi gözükebilir; *çünkü, melankolik olmayan diğer insanlara kıyasla sadece onun doğruya yönelik daha keskin bir bakışı vardır* (vurgu yazara ait). Artan bir özeleştiri dozuyla kendisini önemsiz, bencil, sahtekar, bağımsız olamayan, tek hedefi kendi doğasının güçsüzlüğünü gizlemek olan biri olarak tanımladığında, *bizim bildiğimiz kadarıyla, kendisini anlamaya oldukça yakınlaşmış olabilir* (vurgu yazara ait); sadece bir insanın böyle bir doğruya ulaşmadan önce neden hastalanmak zorunda olduğunu merak ederiz.
>
> -SIGMUND FREUD, "Yas ve Melankoli"*

Terapistin yetersizlik duygularınızı nasıl ele aldığı iyileşme için önemlidir; çünkü, değersizlik duygunuz depresyonun anahtarıdır. Sorunun ayrıca oldukça önemli felsefi bir geçerliliği de vardır -insan doğası doğuştan mı eksiktir? Depresyondaki hastalar kendileri hakkındaki asıl gerçekle mi yüzleşiyorlar? Ve, son olarak, gerçek özgüvenin kaynağı nedir? Bu, bana göre, karşılaşacağınız en önemli soru.

Öncelikle, yaptıklarınız sayesinde değer kazanamazsınız. Başarılar size tatmin getirebilir ama mutluluk değil. Başarılara dayalı özgüven "sahte" bir güvendir, gerçek değildir! Depresyonda olan birçok başarılı hastam buna katılacaktır. Ayrıca benlik değeriniz görünümünüze, yeteneğinize, şöhretinize veya servetinize de dayalı olamaz. Marilyn Monroe, Mark Rothko, Freddie Prinz ve birçok ünlü intihar kurbanı bu acımasız gerçeği ispat etmişlerdir. Aşk, onaylanma, arkadaşlık veya yakın, şefkatli insan ilişkileri kurabilme kapasitesi de doğuştan gelen değerinize hiçbir şey eklemez. Depresyondaki bireylerin büyük bir

---

* Freud, S. Collected Papers, 1917. (Joan Riviere tarafından çevrilmiştir, Vol. IV. Bölüm 8, "Yas ve Melankoli", s. 155-156. Londra: Hogarth Yayıncılık Ltd. 1952)

çoğunluğu aslında çok sevilen insanlardır, fakat bu hiç işe yaramaz; çünkü, kendilerini sevmezler ve kendilerine güvenleri eksiktir. Aslolan, ancak kendinize verdiğiniz değerin nasıl hissettiğinizi belirlediğidir.

Öyleyse, biraz öfkeyle, "benlik saygımı nasıl kazanırım? "diye soruyor olabilirsiniz. "Gerçek olan şu ki, kendimi işe yaramaz hissediyorum ve diğer insanlar kadar iyi olmadığıma inanıyorum. Bu berbat duyguları değiştirmek için yapabileceğim bir şey olmadığına eminim; çünkü, ben böyleyim."

Bilişsel terapinin belli başlı özelliklerinden biri, değersizlik duygunuza ortak olmayı inatla reddetmesidir. Pratiğimde, hastalarımı olumsuz kendilik imajlarını sistematik bir şekilde yeniden değerlendirmeye yönlendiriyorum. Tekrar tekrar aynı soruyu soruyorum: "İçinizde bir yerde esasen kaybeden olduğunuzda ısrar ederken gerçekten haklı mısınız?"

İlk adım, iyi olmadığınızda ısrar ederken hakkınızda söylediklerinize yakından bakmaktır. Değersizliğinizi savunmak için sunduğunuz kanıt, her zaman olmasa da, genellikle, bir anlam ifade etmeyecektir.

Bu fikir, Aaron Beck ve David Braff tarafından yürütülen bir çalışmada depresyondaki hastalarda gerçekten bir yapısal düşünme bozukluğu olduğunun belirtilmesine dayanmaktadır. Depresyondaki kişiler, "Ak akçe kara gün içindir." gibi birtakım atasözlerinin anlamını yorumlama becerileri açısından şizofrenlerle ve depresyonda olmayan kişilerle karşılaştırıldı. Hem şizofrenler hem de depresyon hastaları bir çok mantık hatası yaptılar ve atasözlerinin anlamını çıkarmada zorlandılar. Açıklamalar açıkça somuttu ve doğru genellemeler yapamadılar. Depresyon hastalarında şizofrenlere oranla, hatalar daha yüzeysel ve daha az garip nitelikte olmakla birlikte, depresif kişiler normal deneklere göre daha fazla hata yapmışlardı.

Pratik olarak, bu çalışma, depresyon sırasında, doğru düşünme kapasitesinin bir kısmının kaybedildiğini, olayları düzgün bakış açısıyla değerlendirmekte zorluk çekildiğini göstermektedir. Olumsuz olayların önemi, tüm gerçekliğinize hakim olacak kadar artar ve gerçekten, durumun çarpıtılmış olduğunu göremezsiniz. Bu durum size bütünüyle çok gerçekmiş gibi gözükür. Yarattığınız cehennem yanılsaması çok inandırıcıdır.

Kendinizi depresif ve zavallı hissettikçe, düşünceniz de daha çarpılacaktır. Fakat, zihinsel çarpıtmalar olmadığında, benlik değerinizi düşük veya kendinizi depresif hissedemezsiniz.

Kendinizi hor gördüğünüzde genellikle ne tür zihin hataları yapıyorsunuz? Başlamak için iyi bir yer, 3.Bölümde uzmanlaşmaya başladığınız çarpıtmaların listesidir. Değersiz hissetmekle ilgili dikkat edilmesi gereken ve en sık yapılan zihinsel çarpıtma ya hep ya hiç şeklinde düşünmektir. Yaşamı sadece uç noktalarda görürseniz, performansınızın ya muhteşem ya da berbat olacağına inanırsınız - başka hiçbir seçenek yoktur. Bir satıcının bana söylediği gibi, "Aylık satışlar için hedefimin % 95'ini ya da daha iyisini elde etmek başarı olarak kabul edilebilir. %94 ve altı tam bir başarısızlıkla eşdeğerdir."

Kendini değerlendirmede "ya hep ya hiç" sistemi sadece gerçekçi olmayan ve kendinize zarar verici bir çarpıtma olmayıp, ayrıca aşırı bunaltıya, endişeye ve sıklıkla hayal kırıklığına neden olur. Bana yönlendirilen depresif bir psikiyatrist hüzünlü hissettiği iki haftalık bir dönem boyunca sertleşmede güçlük ve cinsel arzu eksikliği yaşamıştı. Mükemmeliyetçi eğilimleri, sadece ünlü profesyonel kariyerinde baskın olmamış aynı zamanda cinsel yaşamına da hakim olmuştu. Bu nedenle, karısıyla evlilik yaşantısının yirmi yılı boyunca, programa bağlı kalarak, düzenli bir biçimde gün aşırı cinsel ilişkiye giriyordu. Azalmış cinsel isteğine rağmen – ki bu depresyonun sık rastlanan bir belir-

tisidir - kendi kendine, "Cinsel ilişkiyi, programlı bir şekilde devam ettirmek zorundayım." diyordu. Bu düşünce öyle kaygı yaratmıştı ki gitgide tatmin edici bir sertleşme yaşayamaz olmuştu. Mükemmel cinsel ilişki programında bir bozulma olduğu için, şimdi kendini ya hep ya hiç sisteminin "hiç" tarafıyla dövüyordu ve "Bir koca olarak yetersizim. Ben bir erkek bile değilim. Ben değersiz bir hiçim." sonucuna varmıştı. Başarılı (ve bazıları harika bile diyebilir) bir psikiyatrist olmasına rağmen, bana gözyaşları içinde "Dr. Burns, siz ve ben, her ikimiz de bir daha cinsel ilişkide bulunamayacağımın inkar edilemez bir gerçek olduğunu biliyoruz." diye açılmıştı. Yıllar süren tıp eğitimine rağmen, kendini böyle bir düşünceye gerçekten inandırabilmişti.

Değersizlik Duygusunun Üstesinden Gelmek

Şimdi şöyle diyor olabilirsiniz, "Tamam, değersizlik algısının ardında gizlenen bir mantıksızlık olduğunu görebiliyorum. En azından *bazı* insanlar için. Fakat bu kişiler esas olarak başarılı insanlar, benim gibi değiller. Ünlü doktorları ve işadamlarını tedavi ediyorsunuz. Herhangi biri size özgüveninin olmamasının mantıksız olduğunu söylemiş olabilir. Fakat, ben gerçekten sıradan bir *hiçim*. Diğerleri, benden daha iyi görünüyorlar, daha popülerler ve daha başarılılar. Öyleyse bu konuda ben ne yapabilirim ki? Hiç bir şey! Değersizlik duygum çok geçerli. Bir gerçeğe dayanıyor, bu yüzden mantıklı *düşünmek* pek teselli etmiyor. Kendimi kandırmaksızın, bu kötü duygulardan kurtulmanın bir yolu olmadığını düşünüyorum ve siz de ben de bunun işe yaramayacağını biliyoruz." Öncelikle, çoğu terapist tarafından kullanılan, değersizlik sorununuza tatminkar çözümler sağlamadığını düşündüğüm bir çift popüler yaklaşımı göstermeme izin verin. Sonra, size anlamlı gelebilecek ve yardımcı olacak bazı yaklaşımları göstereceğim.

Temelde değersiz olduğunuz inancınızda bir miktar gerçeklik payı olabileceğini düşünerek, bazı psikoterapistler yetersizlik duygularınızı terapi seansında açığa vurmanıza izin verebilirler. Bu duygulardan kurtulmanızda hiç şüphesiz bir miktar fayda vardır. Rahatlamaya yönelik bu boşalma bazen, ama her zaman değil, geçici bir duygudurum düzelmesiyle sonuçlanabilir. Ancak, terapist kendinize yönelik değerlendirmenizin geçerliliği hakkında nesnel geribildirim vermezse, onun sizinle aynı fikirde olduğu sonucuna varabilirsiniz. Ve haklı olabilirsiniz! Aslında, siz kendiniz gibi onu da kandırmış olabilirsiniz! Sonuç olarak, kendinizi olasılıkla daha da yetersiz hissedeceksiniz.

Terapi seansı süresince uzayan sessizlikler daha fazla hayal kırıklığı yaşamanıza ve eleştirel iç sesinizle fazlasıyla meşgul olmanıza neden olabilir – bir duyusal yoksunluk deneyi gibi. Terapistin edilgen bir rol benimsediği bu tarz yönlendirici olmayan bir terapi, sıklıkla, hastada daha fazla kaygı ve depresyon yaratır. Empatik ve ilgili bir terapistle duygusal boşalma sağlamanın sonucunda kendinizi daha iyi hissetseniz bile, eğer kendinizi ve yaşamınızı değerlendirme biçiminizi önemli derecede değiştirmediyseniz, düzelme duygusu kısa süreli olacaktır. Kendinize zarar veren düşünme ve davranış biçimlerinizi yeteri kadar tersine çevirmediğiniz sürece, yeniden depresyona girebilirsiniz.

Duygusal boşalma değersizlik duygusunun üstesinden gelmek için nasıl yeterli değilse, içgörü ve psikolojik yorum da genellikle işe yaramaz. Örneğin, Jennifer, romanının yayınlanmasından önce yaşadığı panik nedeniyle tedaviye gelen bir yazardı. İlk seansta, bana şöyle demişti, "Birkaç terapiste gittim. Terapistler, sorunumun *mükemmeliyetçilik* ve karşılanması olanaksız beklentilerim ve taleplerim olduğunu söylediler. Ayrıca bu özelliğimi, kompulsif ve mükemmeliyetçi olan annemden almış olabileceğimi öğrendim. Annem, inanılmaz derecede temiz olan bir oda-

da on dokuz tane yanlış şey bulabilir. Her zaman onu memnun etmeye çabaladım; fakat, ne kadar iyi yaparsam yapayım bunu çok nadiren başardığımı hissettim. Terapistler bana şöyle dediler "Herkesi annen gibi görmeyi bırak! O kadar mükemmeliyetçi olmaktan vazgeç!" Fakat bunu nasıl yapacağım? Yapmaktan memnun olurum, yapmak isterim, fakat şimdiye kadar hiç kimse bunu nasıl becereceğimi söyleyemedi."

Jennifer'ın şikayeti, görüşmelerimde neredeyse her gün duyduğum bir şey. Sorununuzun kaynağını ya da doğasını belirlemek içgörü kazandırabilir; fakat, genellikle davranışınızın değişmesini sağlayamaz. Bu şaşırtıcı bir durum değil. Yıllardır, düşük özgüveninizi besleyen kötü zihinsel alışkanlıkları sürdürüyorsunuz. Sorunu düzeltmek sistematik ve sürekli bir çaba gerektirecektir. Bir kekeme düzgün konuşamadığına ilişkin içgörüsünden ötürü kekelemeyi bırakır mı? Bir tenisçinin atışları, sadece antrenörünün topu çok sık ağa taktığını söylemesiyle gelişir mi?

Duyguların açığa vurumu ve içgörü – standart psikoterapötik diyetin iki ağır topu - işe yaramayacaktır, öyleyse ne yapacağız? Bilişsel bir terapist olarak, değersizlik hissinizle ilgilenirken üç amacım var: *Düşünce, duygu ve davranış* biçimlerinizde hızlı ve kararlı bir dönüşüm. Günlük yaşamınızda uygulayabileceğiniz basit somut yöntemleri içeren sistematik bir eğitim programı sayesinde bu sonuca ulaşabileceksiniz. Bu programa düzenli bir zaman ve çaba harcamaya istekli iseniz, çabanızla orantılı olarak başarı bekleyebilirsiniz.

İstiyor musunuz? Öyleyse, başa dönelim. Duygu durumunuzda ve kendilik imajınızda düzelme yolunda ilk önemli adımı atmak üzeresiniz.

Değerlilik duygusunu geliştirmenize yardımcı olacak özel ve kolay uygulanabilen birçok teknik geliştirdim. Aşağıdaki bölümleri okudukça, sadece bunları okumanın özgüveninizi arttırmayı garantilemediğini – en azından çok

uzun bir süreliğine değil - aklınızda tutun. Bunların üzerinde çalışmak ve çeşitli alıştırmaları uygulamak zorundasınız. Aslında, kendilik imajınızı geliştirme çalışmaları yapabilmek için, her gün, kendinize belirli bir zaman ayarlamanızı öneririm; çünkü, *sadece* bu şekilde en hızlı ve en kalıcı yoldan kişisel gelişmeyi yaşantılama şansınız olur.

Özgüveni Arttırmak için Özgül Yöntemler

1. İç eleştirinize karşı konuşun! Değersizlik hissi içinizdeki kendinizi eleştiren diyalog tarafından oluşturulmuştur. "Hiç iyi değilim." "Berbatım." "Diğer insanlara göre aşağıdayım." ve bunun gibi değer düşürücü ifadeler, umutsuzluk duygularını ve düşük özgüveni yaratır ve besler. Bu kötü zihinsel alışkanlığın üstesinden gelmek için, üç adım gereklidir:

a. Aklınızdan geçtikçe eleştirel düşünceleri tanımak ve yazmak üzere kendinizi eğitin.

b. Bu düşüncelerin neden çarpıtılmış olduğunu öğrenin

c. Daha gerçekçi bir kendini değerlendirme sistemi geliştirmek için bu düşüncelerinizle konuşun.

Bunu başarmak için etkili bir yöntem "üç sütun tekniği"dir. Basitçe, bir kağıdı üç sütuna bölecek şekilde, aşağıya doğru iki çizgi çizin. (Şekil 4-1) Sol sütunu "Otomatik Düşünceler (Öz eleştiri)", orta sütunu "Bilişsel Çarpıtma" ve sağ sütunu "Mantıklı Yanıt (Kendini savunma)" olarak adlandırın. Sol sütuna değersiz ve keyifsiz hissettiğinizde aklınızdan geçen incitici/zarar verici tüm özeleştirileri yazın.

Örneğin, diyelim ki, birden önemli bir toplantı için geç kaldığınızı fark ettiniz. İçiniz ezilir ve paniğe kapılırsınız. Şimdi kendinize sorun, "Şu anda kafamdan hangi düşünceler geçiyor? Kendime ne söylüyorum? Bu beni neden üzüyor?" Sonra bu düşünceleri sol sütuna yazın.

"Hiçbir şeyi doğru yapmıyorum." ve "Her zaman geç kalıyorum." diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu düşünceleri sol sütuna yazın ve numaralandırın (Şekil 4-1). Ayrıca "Herkes beni hor görecek. Bu benim ne kadar aptal olduğumu gösterir." diye de düşünmüş olabilirsiniz. Bu düşünceleri, kafanızdan geçtiği hızla not alın. Neden? Çünkü bunlar üzüntünüzün asıl *nedenidir*. Bunlar, etinizi koparan bıçaklar gibi içinizi parçalayacaklardır. Ne demek istediğimi bildiğinizden eminim; çünkü, bunu mutlaka *hissetmişsinizdir*.

İkinci adım nedir? 3.Bölümü okuduğunuzda çoktan bunun için hazırlanmaya başladınız. On bilişsel çarpıtma listesini kullanarak, olumsuz otomatik düşüncelerinizin her birindeki düşünce hatalarını saptayıp saptayamadığınızı belirleyin. Örneğin, "Hiç bir zaman hiçbir şeyi doğru düzgün yapmıyorum.", aşırı genellemeye bir örnektir. Bunu orta sütuna yazın. Şekil 4-1'de görüldüğü gibi diğer otomatik düşüncelerinizdeki çarpıtmaları saptayarak devam edin.

Şimdi duygudurum dönüşümü için önemli bir adım atmaya hazırsınız – sağ sütuna daha mantıklı ve daha az üzücü bir düşünce yerleştirmek. Mantıksallaştırarak ya da nesnel olarak geçerli olmadığını düşündüğünüz şeyler söyleyerek kendinizi neşelendirmeye çalışmıyorsunuz. Aksine, *gerçeği* anlamaya çalışın. Eğer "Mantıklı Yanıt" sütununda yazdıklarınız inandırıcı ve gerçekçi değilse, bir damla bile yardımı olmayacaktır. Özeleştirinize karşı yanlışı gösterdiğinizden emin olun. Bu mantıklı yanıt, kendinizi eleştiren otomatik düşüncenizin mantıksız ve hatalı yanlarını içermelidir.

Şekil 4-1. Üç sütun tekniği bir şekilde hata yaptığınızda hakkınızda düşündüklerinizi yeniden yapılandırmak için kullanılabilir. Amaç, olumsuz bir olay olduğunda otomatik olarak zihninize doluşan mantıksız, katı özeleştirilerin yerine daha nesnel, mantıklı düşünceleri yerleştirmektir.

Otomatik Düşünce (Öz Eleştiri)	**Bilişsel Çarpıtma**	**Mantıklı Yanıt (Kendini Savunma)**
1. Hiçbir şeyi hiçbir zaman doğru yapmıyorum.	1. Aşırı genelleme	1. Saçma! Bir sürü şeyi doğru yapıyorum.
2. Her zaman geç kalıyorum.	2. Aşırı genelleme	2. Her zaman geç kalmıyorum. Bu gülünç. Dakik olduğum tüm zamanları düşünüyorum. Arzu ettiğimden daha sık geç kalıyorsam, bu sorun üzerine çalışacağım ve daha dakik olmak için bir yöntem geliştireceğim.
3. Herkes beni hor görüyor.	3. Akıl okuma Aşırı genelleme Ya hep ya hiç tarzı düşünme Falcılık hatası	3. Birileri geç kalmamdan ötürü hayal kırıklığı yaşamış olabilir ama bu dünyanın sonu değil. Belki de toplantı zamanında başlamayacaktı bile.
4. Bu benim ne kadar aptal olduğumu gösterir.	4. Etiketleme	4. Bırak hadi, "Ben bir kazma değilim."
5. Kendimi aptal yerine koyacağım.	5. Etiketleme Falcılık hatası	5. Aynen. Ben bir "aptal"da değilim. Eğer içeri geç girersem aptal gibi gözükebilirim, fakat bu beni aptal yapmaz. Herkes bazen geç kalabilir.

Örneğin, "Hiçbir zaman hiçbir şeyi doğru yapmıyorum." inancına yanıt olarak, "Hadi canım! Ben de herkes gibi bazı şeyleri doğru, bazı şeyleri yanlış yapıyorum. Randevuma geciktim; fakat bunu gereğinden fazla abartmayalım." yazabilirsiniz.

Belirli bir olumsuz düşünceye mantıklı bir yanıt düşünemediğinizi varsayalım. Birkaç gün için bunu unutun ve daha sonra buna geri dönün. Çoğunlukla madalyonun diğer yüzünü görebileceksiniz. Üç sütun tekniği üzerinde bir ya da iki aylık bir süre boyunca her gün on beş dakika çalışırsanız, giderek daha kolay yapabileceğinizi göreceksiniz. Uygun mantıklı yanıtı kendi başınıza düşünemiyorsanız, diğer insanlara üzüntü verici bir düşünceye karşı nasıl bir yanıt oluşturabildiklerini sormaktan çekinmeyin.

Bir uyarı notu: Otomatik Düşünce sütununda duygusal tepkilerinizi tanımlayan kelimeler *kullanmayın*. Sadece duyguyu yaratan düşünceleri yazın. Örneğin; diyelim ki, arabanızın bir lastiğinin patladığını fark ettiniz. "Berbat hissediyorum." yazmayın; çünkü, bunu mantıklı bir yanıtla çürütemezsiniz. Durum, berbat *hissettiğinizdir*. Bunun yerine, lastiği gördüğünüz anda aklınızdan otomatik olarak geçen düşünceleri yazın; örneğin, "Ben çok aptalım! Geçen ay yeni bir lastik almam gerekirdi.", ya da "Allah kahretsin! Bu sadece benim kötü şansım!" Sonra "Yeni bir lastik alsaydım daha iyi olurdu, fakat aptal değilim ve hiç kimse geleceği kesin biçimde tahmin edemez." gibi mantıklı bir yanıtla yer değiştirebilirsiniz. Bu işlem, lastiği şişirmeyecektir, fakat en azından patlamış bir egoyu da değiştirmeniz gerekmeyecek.

Duygularınızı, Otomatik Düşünce sütununda tanımlamamanız çok daha iyi olabilir; ancak, duygularınızın ne kadar düzeldiğini saptayabilmek için üç sütun tekniğini kullanmadan önce ve kullandıktan sonra bir miktar "duygusal muhasebe" yapmak yardımcı olabilir. Otomatik düşüncelerinizi saptayıp yanıtlamadan önce, ne kadar üzüntülü hissettiğinizi %0 ile %100 arasında kaydederek çok kolaylıkla bunu yapabilirsiniz. Önceki örnekte, patlak lastiği gördüğünüz anda %80 sinirli ve kızgın olduğunuzu not etmiş olabilirsiniz. Sonra, yazılı alıştırmayı bitirdiğinizde, ne kadar rahatlama hissettiğinizi kaydedebilirsiniz, diyelim

ki sinirliliğiniz ve kızgınlığınız %40'a düştü. Eğer bir düşüş varsa, yöntemin işinize yaradığını anlayacaksınız.

Dr. Aaron Beck tarafından İşlevsel Olmayan Düşüncelerin Günlük Kaydı olarak adlandırılan daha ayrıntılı bir form sadece üzüntü verici düşünceleri değil de ayrıca duygularınızı ve bunları tetikleyen olumsuz olayı da kaydetmenize fırsat verir. (şekil 4-2)

Örneğin, diyelim ki yaşam sigortası satıyorsunuz ve potansiyel bir müşteri, kızılacak bir şey olmamasına rağmen size hakaret ediyor ve telefonu yüzünüze kapatıyor. O günkü olayı, Otomatik Düşünce(ler) Sütununda değil de Durum Sütunu'nda tanımlayın. Sonra uygun sütuna duygularınızı ve bunları yaratan olumsuz çarpıtılmış düşünceleri yazın. Son olarak, bu düşüncelere

karşı konuşun ve duygusal muhasebenizi yapın. Bazı kişiler İşlevsel Olmayan Düşüncelerin Günlük Kaydı'nı kullanmayı tercih eder; çünkü, bu o kişilere olumsuz olayları, düşünceleri ve duyguları sistematik bir şekilde analiz etme olanağı sağlar. Kendinizi en rahat hissettiren tekniği kullandığınızdan emin olun.

Olumsuz düşüncelerinizi ve mantıklı yanıtlarınızı yazmak size basit, etkisiz ve hatta yutturmaca gelebilir. Başlangıçta "Bunun ne faydası var? Bu işe yaramayacaktır. İşe yarayamaz; çünkü, ben gerçekten umutsuz ve değersizim." diyerek bunu yapmayı reddeden diğer bazı hastalarla aynı duyguları paylaşabilirsiniz.

Bu tavır sadece kendini doğrulayan bir kehanet olarak hizmet edebilir. Eğer bir aracı almak ve kullanmak konusunda istekli değilseniz, işi de yapamazsınız. İki hafta boyunca her gün on beş dakika süresince otomatik düşünceleri ve mantıklı yanıtları yazarak başlayın ve Burns Depresyon Kontrol Envanteri ile ölçüldüğü gibi, bunun duygudurumunuz üzerindeki etkisini görün. Kendilik imajınızdaki gelişim ve sağlıklı bir değişim döneminin başlangıcını fark ettiğinizde şaşırabilirsiniz.

Şekil 4-2. İşlevsel Olmayan Düşüncelerin Günlük Kaydı

Durum	**Duygu(lar)** **1. Mutsuz/ kaygılı/ kızgın vb. gibi belirtin.** **2. %1-100 arasında duygunun derecesini değerlendirin**	**Otomatik Düşünce(ler)** **Otomatik düşünceleri ve eşlik eden duyguları yazın**	**Bilişsel çarpıtma(lar)** **Her otomatik düşüncede var olan çarpıtmaları saptayın**	**Mantıklı yanıt(lar)** **Otomatik düşüncelere mantıklı yanıt(lar)ı yazın**	**Sonuç** **Ardından gelen duyguları belirleyin ve %0-100 arasında derecelendirin.**
Yeni sigorta programımızı tanıtmak için telefon açtığımda potansiyel müşteri üzerime geldi ve telefonu yüzüme kapattı. "Çekil git başımdan" dedi.	Kızgın, %99 Üzgün, %50	1.Hiçbir zaman poliçe satamayacağım. 2.Adi herifi boğmak istiyorum. 3.Yanlış bir şey söylemiş olmalıyım.	1.Aşırı genelleme 2.Büyütme, etiketleme 3.Sonuçlara atlama; kişiselleştirme	1.Bir sürü poliçe sattım. 2.Müdahale edici bir şekilde davrandı. Bazen hepimiz yapıyoruz. Niye bunun beni ele geçirmesine izin vereyim. 3.Aslında genellikle, yeni bir müşteriye yaklaştığım tarzdan farklı hiçbir şey yapmadım. Neden bu kadar sorun ediyorum?	Kızgın, %50 Üzgün, %10

Açıklama:: Keyifsiz bir duygu yaşadığınızda bunu uyaran durumu kaydedin, sonra duyguyla bağlantılı otomatik düşünceyi kaydedin. Duygunun değerlendirme derecesinde, 1=çok az 100=olabilecek en yoğun.

Bu, sürekli arkadaşları tarafından eleştirilme endişesi taşıyan ve özgüven duygusu oldukça düşük olan genç sekreter Gail'in deneyimiydi. Oda arkadaşının bir partiden sonra daireyi temizleme talebine karşı öylesine duyarlıydı ki, kendini reddedilmiş ve değersiz hissetmişti. Başlangıçta, daha iyi hissedebilme olasılığı konusunda öylesine karamsardı ki, onu üç sütun tekniğine bir fırsat vermeye zor

ikna ettim. İsteksiz olarak bunu denemeye karar verdikten sonra, özgüvenindeki ve duygudurumundaki hızlı dönüşümü gördüğünde şaşırmıştı. Gün boyu aklından geçen birçok olumsuz düşünceyi yazmanın nesnellik kazanmasına yardımcı olduğunu belirtti. Bu düşünceleri çok ciddiye almaktan vazgeçti. Gail, günlük yazılı alıştırmaları sonucu, daha iyi hissetmeye başladı ve kişiler arası ilişkilerinde önemli bir şey gerçekleşti. Gail'in ev ödevinden bir alıntı Şekil 4-3'te görülmektedir.

Gail'in bu yaşadıklarına hiç de az rastlanmaz. Gün içinde, olumsuz düşüncelerinizi mantıklı yanıtlarla karşılamayı içeren basit alıştırma bilişsel yöntemin çekirdeğini oluşturur. Bu, düşünce biçiminizi değiştirmek için en önemli yaklaşımlardan biridir. Otomatik düşüncelerinizi ve mantıklı yanıtlarınızı *yazmanız* önemli; alıştırmayı kafanızda yapmaya çalışmayın. Bunları yazmak, sizi, yanıtların zihninizde girdap gibi dönmesine izin vermekle elde edebileceğinizden çok daha fazla nesnellik kazanmaya zorlar. Sizi üzen zihinsel hataları yerli yerine yerleştirmenize de yardım eder. Üç sütun tekniği sadece kişisel yetersizlik sorunlarıyla sınırlı değildir, çarpıtılmış düşünmenin merkezi bir rol oynadığı farklı duygusal zorluklara da uygulanabilir. Normalde bütünüyle "gerçekçi" olarak varsaydığınız iflas, boşanma ya da ciddi akıl hastalığı gibi sorunlardaki asıl acı veren noktayı bulup çıkartabilirsiniz. Son olarak, hastalıktan korunma ve kişisel gelişme bölümünde, duygudurum dalgalanmalarının nedenlerinin gizlendiği ruh girintilerinin içine dalmak için otomatik düşünce yönteminin biraz değişik halini nasıl uygulayabileceğinizi öğreneceksiniz. Başlangıçta, depresyona yatkın olmanıza neden olan, zihninizdeki bu "baskı noktalarını" ortaya koyup değiştirebilirsiniz.

2. Zihinsel Geribildirim. Çok kullanışlı olabilecek ikinci bir yöntem, bir bilek sayacı ile olumsuz düşüncelerinizi izlemeyi içerir. Böyle bir sayacı spor eşyaları satan bir mağazadan ya da bir golf mağazasından alabilirsiniz, bir

kol saati gibi gözükür, pahalı değildir ve düğmeye her bastığınızda numara değişir. Aklınızdan kendinizle ilgili olumsuz bir düşünce geçtiğinde, her defasında düğmeye basın; böylesi düşünceler için uyanık olun. Günün sonunda, günlük toplam puanınızı not edin ve bunu bir deftere yazın.

Şekil 4-3. Gail'in "üç sütun tekniği"ni kullandığı ödevlerinden bir alıntı. Sol sütuna, oda arkadaşı daireyi temizlemesini istediğinde otomatik olarak aklından geçen olumsuz düşünceleri kaydetti. Orta sütunda çarpıtmalarını belirledi ve sağ sütuna daha gerçekçi yorumlarını yazdı. Bu günlük yazılı alıştırma onun kişisel gelişimini fazlasıyla hızlandırdı ve güçlü bir duygusal rahatlamayla sonuçlandı.

Otomatik Düşünceler (Öz Eleştiri)	**Bilişsel Çarpıtma**	**Mantıklı Yanıt (Kendini Savunma)**
1.Herkes benim ne kadar dağınık ve bencil olduğumu bilir.	Sonuçlara atlama (akıl okuma); aşırı genelleme	1.Bazen dağınığım ama bazen de organize olabiliyorum. Herkes benim hakkımda aynı şeyi düşünmüyor.
2.Ben bütünüyle ben merkezci ve düşüncesizim. Ben hiç iyi değilim.	Ya hep ya hiç tarzı düşünme	2.Bazen düşüncesizim ve bazen de gayet düşünceli olabiliyorum. Olasılıkla bazı zamanlarda açıkça ben-merkezci davranıyorum. Bunun üzerinde çalışabilirim. Mükemmel olmayabilirim, ama "iyi değil" değilim.
3.Oda arkadaşım olasılıkla benden nefret ediyor. Gerçek arkadaşlarım yok.	Sonuçlara atlama (akıl okuma); ya hep ya hiç tarzı düşünme	3.Arkadaşlıklarım herkesinki kadar gerçek. Bazen eleştirileri insan olarak Gail'in reddedilmesi olarak görüyorum. Fakat diğerleri beni genellikle reddetmiyor. Sadece yaptığım (ya da söylediğim) şeyi beğenmediklerini ifade ediyorlar ve yine de sonrasında beni kabul ediyorlar.

İlk başta, sayının arttığını fark edeceksiniz; bu artış, eleştirel düşünceleri belirlemede beceriniz arttıkça birkaç gün devam edecektir. Günlük toplamın bir hafta on gün

gibi kısa bir zamanda tepe noktasına ulaştığını ve sonrasında azalmaya başladığını fark etmeye başlayacaksınız. Bu, zarar verici düşüncelerinizin azaldığının ve iyileşmenin belirtisidir. Bu yaklaşım genellikle üç hafta gerektirir.

Bu kadar basit bir tekniğin nasıl bu kadar işe yaradığı kesin olarak bilinmemektedir; fakat, sistematik kendini izleme, sıklıkla, kendini kontrol edebilme becerisinin artmasına için yardımcı olur. Kendinize nutuk çekmekten vazgeçmeyi öğrendikçe, çok daha iyi hissedeceksiniz.

Bir bilek sayacı kullanmaya karar vermeniz durumunda, bunun, her gün on, on beş dakika ayırıp çarpıtılmış olumsuz düşünceleri yazmanız ve daha önceki sayfalarda anlatılan şekilde onları yanıtlamanızın bir alternatifi olmadığını vurgulamak isterim. Yazılı yöntem es geçilemez; çünkü, o, sizi sıkıntıya sokan düşüncelerin mantıksız doğasını gün ışığına çıkarır. Bunu düzenli yaptıkça, diğer zamanlarda da acı veren bilişlerinizi en başından durdurabilmek için bilek sayacınızı kullanabilirsiniz.

3. Uğraşın, Üzülmeyin!- Kendisinin "kötü bir anne" olduğunu düşünen kadın. Önceki bölümleri okudukça, şöyle itiraz etmiş olabilirsiniz. "Bunların hepsi benim düşüncelerimle ilgili. Fakat ya benim sorunlarım gerçekçi ise? Farklı düşünmenin bana ne yararı olacak? İlgilenilmesi gereken gerçek yetersizliklerim var."

Nancy bu şekilde hisseden 34 yaşında iki çocuk annesi bir kadındı. 6 yıl önce ilk kocasından boşanmış ve çok yakın bir zamanda yeniden evlenmişti. Üniversiteyi yarı zamanlı bitirmişti ve genellikle canlı, istekli ve ailesine oldukça bağlı biriydi. Uzun yıllar boyunca depresyon dönemleri yaşamıştı. Bu keyifsiz dönemlerde, kendisi ve başkaları hakkında oldukça eleştirel oluyor ve kendine karşı şüpheci olduğunu ve kendini güvende hissetmediğini ifade ediyordu. Bana böyle bir depresyon döneminde yönlendirilmişti.

Kendine duyduğu kızgınlığın şiddeti karşısında şaşırmıştım. Oğlunun öğretmeninden, çocuğun okulda birtakım güçlükler yaşadığını belirten bir not almıştı. Tepkisi hemen üzülmek ve kendini suçlamaktı. Aşağıdaki diyalog terapi seansımızdan bir alıntıdır:

Nancy: Bobby ile ödevi üzerinde çalışmalıydım; çünkü, şu aralar çok dağınık ve okul için hazır değil. Bobby'nin özgüveni olmadığını ve verilen yönergeleri yeterince dinlemediğini söyleyen öğretmeniyle konuştum. Sonuç olarak, okuldaki durumu kötüleşiyor. Görüşmeden sonra birtakım kendimi eleştiren düşüncelerim oldu ve birden üzgün hissettim. Kendime, iyi bir annenin her gece çocuklarıyla bir aktivite yaparak zaman geçirdiğini söylemeye başladım. Onun yanlış davranışından –yalan söylemek, okulda başarılı olmamak- ben sorumluyum. Onu nasıl idare edeceğimi bilemiyorum. Ben gerçekten kötü bir anneyim. Onun aptal olduğunu, sınıfta kalmak olmak üzere olduğunu ve bu durumun benim hatam olduğunu düşünmeye başladım.

İlk stratejim ona "Ben kötü bir anneyim." ifadesine nasıl saldıracağını öğretmekti; çünkü, bu özeleştirinin, Bobby'i krizden kurtaracak çabalarında ona fayda sağlamayacağını, aksine felç edici içsel bir ıstırap yaratacağını, dahası zarar verici ve gerçek dışı bir ifade olduğunu düşünüyordum.

David: Tamam, bu "Ben kötü bir anneyim" ifadesinde yanlış olan ne?

Nancy: Yani…

David: "Kötü anne" diye bir şey var mı?

Nancy: Tabi ki.

David: "Kötü anne" tanımınız nedir?

Nancy: Kötü bir anne çocuklarını yetiştirirken kötü iş çıkaran biridir. Diğer anneler kadar etkili değildir, bu yüzden çocukları kötü olurlar. Bu gayet açık gözüküyor.

David: Öyleyse siz "kötü annenin" annelik becerilerinde başarısız olduğunu söyleyeceksiniz. Tanımınız bu mu?

Nancy: Bazı annelerin annelik becerileri yoktur.

David: Fakat tüm annelerin, annelik becerileri bir noktaya kadar yoktur.

Nancy: Öyle mi?

David: Bu dünya da annelik becerilerinde mükemmel olan hiç bir anne yok, yani herkesin kısmen bir eksiği var. Tanımınıza göre, tüm anneler kötü annelerdir gibi duruyor.

Nancy: *Ben* kötü bir anne olduğumu hissediyorum, fakat herkes değildir.

David: Peki, yeniden tanımlayın. "Kötü anne" nedir?

Nancy: Kötü bir anne çocuklarını anlamayan ya da sürekli yıkıcı hatalar yapan biridir. Zararlı olan hatalar.

David: Bu yeni tanıma göre, "kötü anne" değilsiniz ve "kötü anneler" yok; çünkü, hiç kimse sürekli yıkıcı hatalar yapmaz.

Nancy: Hiç kimse mi?

David: Kötü bir annenin sürekli yıkıcı hatalar yaptığını söylediniz. Günde 24 saat yıkıcı hatalar yapan bir insan yoktur. Her anne bazı şeyleri doğru yapabilir.

Nancy: Peki, her zaman cezalandıran, vuran, istismar edici ebeveynler olabilir-gazetelerde bu tür ebeveynlerle ilgili haberleri okursunuz. Onların çocukları hırpalanmış oluyorlar. Kesinlikle kötü anne diye bir şey vardır.

David: İstismar edici davranışa başvuran ebeveynler vardır, doğru. Bu kişiler davranışlarını düzeltebilirler, bu da onların kendileri ve çocukları hakkında daha iyi hissetmelerini sağlayabilir. Fakat böyle ebeveynlerin *sürekli* istismar edici ve yıkıcı şeyler yaptığını söylemek çok gerçekçi değildir, ve onlara "kötü" etiketini yapıştırmak işe yaramayacaktır. Böyle kişilerin saldırganlıkla ilgili bir sorunu vardır ve kendilerini kontrol edebilmek için eğitilmeleri gerekebilir; fakat onları kötü olduklarına i...

çalışırsanız işler daha da kötüleşir. Zaten genelde kötü insanlar olduklarına inanırlar ve bu durum sorunlarının bir parçasıdır. Onları "kötü anneler" olarak etiketlemek doğru olmaz, ve üstelik bir yangını gaz dökerek söndürmeye çalışmak kadar sorumsuzcadır.

Bu noktada, Nancy'e kendisini "kötü anne" olarak etiketlemesinin sadece yenik düşmesine neden olan bir tavır olduğunu göstermeye çalışıyordum. "Kötü anne"yi nasıl tanımlarsa tanımlasın, tanımının gerçekçi olmadığını göstermeyi umuyordum. Üzülmek ve kendisini değersiz olarak etiketlemek şeklindeki yıkıcı eğilimini bıraktığı noktadan sonra, oğlunun okulla ilgili sorunlarına yardımcı olabilecek baş etme stratejileri geliştirebilmesi olanaklı olabilecekti.

Nancy: Fakat, halen "kötü bir anne" olduğumu hissediyorum..

David: Peki, bir kez daha, tanımınız nedir?

Nancy: Çocuğuna yeterince ilgi göstermeyen, olumlu anlamda ilgilenmeyen biri. Ben okulda çok meşgulüm. Oğlumla her ilgilendiğimde bu ilginin tümüyle olumsuz yönde bir ilgi olabileceğinden korkuyorum. Kim bilebilir? İşte bunu söylemeye çalışıyorum.

David: "Kötü anne" çocuğuna yeteri kadar ilgi göstermeyen annedir diyorsunuz? Neye yetecek kadar?

Nancy: Yaşamda çocuğun iyi bir şeyler yapmasına yetecek kadar.

David: *Her şeyi* mi, yoksa bazı şeyleri mi iyi yapmak?

Nancy: Bazı şeyleri. Hiç kimse her şeyi iyi yapamaz.

David: Bobby bazı şeyleri iyi yapıyor mu? Herhangi bir iyi tarafı var mı?

Nancy: Oh, evet. Zevk aldığı ve iyi yaptığı çok şey var.

David: Öyleyse sizin tanımınıza göre siz "kötü anne" olamazsınız; çünkü, oğlunuz çoğu şeyi iyi yapıyor.

Nancy: Öyleyse neden kötü bir anne gibi hissediyorum?

David: Kendinizi "kötü bir anne" olarak etiketliyorsunuz; çünkü, oğlunuzla daha çok zaman geçirmek istiyorsunuz, bazen yetersiz hissediyorsunuz ve kesinlikle Bobby ile iletişiminizin gelişmesi gerekiyor. Fakat otomatik olarak "kötü bir anne" olduğunuz sonucuna varmanız, sorunları çözmenize yardımcı olmayacaktır. Bu size bir şey ifade ediyor mu?

Nancy: Eğer ona daha fazla ilgi gösterseydim ve daha fazla yardım etseydim, okulda daha başarılı olurdu ve çok daha mutlu olabilirdi. Başarılı olmadığında bunun benim hatam olduğunu düşünüyorum.

David: Öyleyse onun hatalarından dolayı kendinizi suçluyor musunuz?

Nancy: Evet, bu benim hatam. Öyleyse ben kötü bir anneyim.

David: Aynı zamanda onun başarılarından ve mutluluğundan dolayı kendinizi takdir ediyor musunuz?

Nancy: Hayır, takdiri *o* almalı, ben değil.

David: Bunun bir anlamı var mı? Öyle ki, onun hatalarından sorumlusunuz ama güçlü yanlarından sorumulu değilsiniz?

Nancy: Hayır.

David: Gelmek istediğim noktayı anlıyor musunuz?

Nancy: Evet.

David: "Kötü anne" bir soyutlamadır; dünya da "kötü anne" diye bir şey yoktur.

Nancy: Doğru. Fakat anneler kötü şeyler yapabilir.

David: Onlar sadece insandır, ve insanlar bir yığın şey yapar –iyi, kötü ve nötr. "Kötü anne" sadece bir fantezidir; öyle bir şey yoktur. Sandalye bir şeydir. "Kötü anne" bir soyutlamadır. Bunu anlıyor musunuz?

Nancy: Anladım, fakat bazı anneler diğerlerinden daha tecrübeli ve daha etkili.

David: Evet, ebeveynlik becerileri farklı derecelerde olabilir. Yine de neredeyse herkes için kendini geliştirebilecek bir alan vardır. Anlamlı soru "Ben iyi ya da kötü bir anne miyim?" değildir, "Benim göreceli becerilerim ve zayıflıklarım nelerdir ve geliştirmek için neler yapabilirim?" sorusudur.

Nancy: Anlıyorum. Bu yaklaşım daha anlamlıdır ve daha iyi hissettirir. Kendimi "kötü anne" olarak etiketlersem, sadece yetersiz ve üzüntülü hissediyorum ve üretken hiçbir şey yapmıyorum. Şimdi nereye doğru yol aldığınızı görüyorum. Kendimi eleştirmeye son verdiğimde, daha iyi hissedeceğim ve belki Bobby'e daha çok yardımcı olabileceğim.

David: Doğru! Böylece, bu şekilde baktığınızda, baş etme stratejileri hakkında konuşuyorsunuz demektir. Örneğin, ebeveynlik becerileriniz nelerdir? Bu becerileri geliştirmeye nasıl başlayabilirsiniz? Bu, Bobby ile ilgili olarak önereceğim türden bir şey. Kendinizi "kötü bir anne" olarak görmek duygusal enerjinizi tüketir ve sizi annelik becerilerini geliştirme işinden alıkoyar. Bu sorumsuzluktur.

Nancy: Doğru. Eğer kendimi o ifade ile cezalandırmaya son verirsem, çok daha iyi olacağım ve Bobby'e yardım etmek için çalışmaya başlayabilirim. Kendimi "kötü anne" olarak adlandırmaktan vazgeçtiğim anda, daha iyi hissetmeye başlayacağım.

David: Evet, şimdi "Ben kötü bir anneyim." diyecek gibi olduğunuzda kendinize ne söyleyebilirsiniz?

Nancy: Bobby hakkında beğenmediğim belirli bir şey olduğunda ya da okulda bir sorunu olduğunda kendimden tümüyle nefret etmemem gerektiğini söyleyebilirim. O sorunu *tanımlamaya* çalışabilir, ona karşı *saldırıya geçebilir* ve çözmeye çalışabilirim.

David: Doğru. Şimdi, bu olumlu bir yaklaşım. Olumsuz bir ifadeyi reddediyorsunuz ve sonra olumlu bir ifade ekliyorsunuz. Bu hoşuma gitti.

Sonra Bobby'nin öğretmeninden telefon aldıktan sonra yazdığı birkaç "otomatik düşünceyi" yanıtlaması üzerinde çalıştık. (Şekil 4-4) Nancy kendini eleştiren düşünceleri reddetmeyi öğrendikçe, daha fazla duygusal rahatlama yaşadı. Sonrasında, Bobby'e güçlük çektiği şeyle ilgili yardım etmeye yarayacak bazı özel baş etme stratejileri geliştirebildi.

Baş etme planının ilk adımı Bobby ile yaşadığı güçlükleri konuşmaktı. Böylelikle gerçek sorunun ne olduğunu öğrenebilirdi. Öğretmeninin dediği gibi sıkıntıları mı vardı? Gergin ve güvensiz hissettiği doğru muydu? Son zamanlarda ödevleri ona zor mu geliyordu? Nancy bu bilgileri aldığında ve sorunu tanımladığında,uy gun bir çözüm bulabilmek için iyi bir konumda olacağını fark etti. Örneğin, Bobby bazı derslerini özellikle zor buluyorsa, fazladan ev ödevi yapması konusunda onu cesaretlendirebilmek için bir ödül sistemi geliştirebilirdi. Ayrıca, ebeveynlik becerileri üzerine birtakım kitaplar okumaya karar verdi. Bobby ile ilişkisi iyileşti, Bobby'nin notları ve okuldaki davranışı hızlı bir düzelmeye uğradı.

Nancy'nin hatası, kötü bir anne olduğu hakkında ahlaki bir yargıda bulunarak kendisiyle ilgili genelleyici bir bakış açısını benimsemekti. Bu tür eleştiriler yapmak onu aciz bıraktı; çünkü, bu eleştirel yaklaşım Nancy'de çok büyük ve kötü bir kişisel sorunu olduğu ve bu sorunla ilgili olarak kimsenin bir şey yapamayacağı izlenimini uyandırıyordu. Bu etiketlemenin neden olduğu duygusal üzüntü, sorununu tanımlamasına, parçalara bölmesine ve soruna ilişkin uygun çözümler bulmasına engel oldu. Üzülmeye devam etseydi, Bobby'nin başarısızlığının devam etme olasılığı çok yüksekti ve Nancy iyice etkisiz hale gelecekti.

Şekil 4-4. Nancy'nin Bobby'nin okuldaki zorluklarıyla ilgili ev ödevi. Bu, üç sütun tekniğine benziyor, ancak otomatik düşüncelerindeki bilişsel çarpıtmaları yazmayı gerekli görmemiş.

Otomatik Düşünce (Öz Eleştiri)	**Mantıklı Yanıt (Kendini Savunma)**
1. Bobby'e ilgi göstermedim.	1. Onunla gerçekten *çok fazla zaman* geçiriyorum; çok fazla korumacıyım.
2. Ev ödevlerini onunla birlikte yapmalıydım. Şu aralar dağınık ve okul için hazır değil.	2. Ev ödevi onun sorumluluğu, benim değil. Ona nasıl düzenli olabileceğini anlatabilirim. Benim sorumluluklarım neler? a. Ev ödevlerini kontrol etmek; b. Bunların belirli bir zamanda bitmesinde ısrar etmek; c. Herhangi bir zorluğu olup olmadığını sormak; d. Bir ödül sistemi oluşturmak.
3. İyi bir anne her akşam çocuklarıyla bir aktivite yaparak zaman geçirir.	3. Doğru değil. Yapabildiğimde ve istediğimde zaman geçiriyorum, fakat bu her zaman olanaklı değil. Ayrıca da, programını o yapacak.
4. Kötü davranışından ve okulda iyi olmamasından ben sorumluyum.	4. Ben Bobby'i sadece yönlendirebilirim. Geri kalanı ona kalmış.
5. Ona yardım etseydim okulda başı derde girmezdi. Ev ödevleri için daha önceden yardımcı olsaydım, bu sorun oluşmayacaktı.	5. Öyle değil. Olayları izlemek için ortalarda olsam bile sorunlar olacaktır.
6. Kötü bir anneyim. Boby'nin sorunları olmasına neden oluyorum.	6. Kötü bir anne değilim; çabalıyorum. Yaşamının her alanında neler olup bittiğini kontrol edemem. Belki onunla ve öğretmeniyle konuşabilir ve ona nasıl yardım edebileceğimi bulabilirim. Neden sevdiğim birinin bir sorunu olduğu her seferinde kendimi cezalandırıyorum?
7. Tüm diğer anneler çocuklarıyla çalışıyor, ama ben Bobby ile nasıl geçinmem gerektiğini bilmiyorum.	7. Aşırı genelleme! Doğru değil. Üzülmeyi bırak ve baş etmeye başla.

Nancy'nin öğrendiklerini kendi durumunuza nasıl uygularsınız? Kötü hissettiğinizde ve kendinizi "aptal", "sahtekar", "ahmak bir budala", v.b. gibi olumsuz bir etiketle

tanımlamaya çalıştığınızda gerçekten ne demek istediğinizi kendinize sormanız yardımcı olabilir. Bu yıkıcı etiketlerden kurtulmaya başladığınızda, bunların gelişigüzel ve anlamsız olduğunu göreceksiniz. Bunlar, şaşkınlık ve umutsuzluk yaratarak konuyu bulandırır. Bunlardan kurtulduğunuzda, varolan herhangi bir gerçek sorunu tanımlayabilir ve baş edebilirsiniz.

Özet. Kendinizi hüzünlü hissettiğinizde, olasılıkla yetersiz olduğunuzu ya da sadece iyi olmadığınızı düşüneceksiniz. Kötü bir özünüz olduğuna ve doğuştan yetersiz olduğunuza ikna olacaksınız. Böyle düşüncelere inandığınız oranda, ciddi bir umutsuzluk ve kendinden nefret etme şeklinde bir duygusal tepki yaşayacaksınız. O derece dayanılmaz bir biçimde rahatsız ve kendini kötüleyen biri olursunuz ki ölseniz daha iyi olacağını bile hissedebilirsiniz. Hareket edemez, felçli, yaşamın normal akışında yer almaya korkan ve isteksiz biri haline gelebilirsiniz.

Katı düşünmenizin olumsuz duygusal ve davranışsal sonuçlarından ötürü, ilk adım olarak kendinize değersiz olduğunuzu söylemekten vazgeçin. Ancak, büyük olasılıkla bu ifadelerin *doğru* ve *gerçekçi olmadığına* kesin olarak ikna olmadıkça bunu yapamayacaksınız.

Bu nasıl başarılır? İlk önce insan yaşamının, çok fazla sayıda ve çok hızla değişen düşünceler, duygular ve davranışlar ile birlikte, sürekli değişen bir fiziksel bedeni de içeren bir süreç olduğunu düşünmelisiniz. Bu yüzden yaşamınız, evrim geçiren bir deneyimdir, sürekli bir akıştır. Siz bir şey değilsiniz, bu yüzden herhangi bir etiket kısıtlayıcıdır, fazlasıyla yanlıştır ve genelleyicidir. "Değersiz" ya da "aşağı" gibi soyut etiketler *iletişim açısından bir şey ifade etmezler* ve *anlamsızdırlar.*

Fakat siz halen ikinci sınıf olduğunuza inanabilirsiniz. Kanıtınız nedir? Şöyle akıl yürütebilirsiniz, "Yetersiz hissediyorum. Öyleyse yetersiz *olmalıyım.* Yoksa, neden böyle dayanılmaz duygular hissediyorum ki?" Hatanız duygusal mantık yürütmedir. Duygularınız değerinizi belirlemez, sadece göreceli rahat ya da rahatsız durumunuzu gösterir. Kötü, değersiz ruh haliniz; kötü, değersiz bir insan olduğunuzu kanıtlamaz; sadece siz öyle olduğunuzu düşünüyorsunuzdur; çünkü, geçici olarak üzüntülü bir duygudurum içindesinizdir ve kendiniz hakkında mantıksız ve saçma düşünüyorsunuzdur.

Duygudurumunuzdaki yükselmelerin ya da mutluluk halinizin harika ya da özellikle değerli olduğunuzu kanıtladığını söyleyebilir misiniz? Ya da sadece iyi hissettiğiniz anlamına mı gelirler?

Değerinizi belirleyen duygularınız olmadığı gibi düşünceleriniz veya davranışlarınız da değildir. Bazıları olumlu, yaratıcı ve kolaylaştırıcı olabilir; çoğunluğu da nötrdür. Diğerleri mantıksız, yenik düşmenize neden olan ve uyum bozucu olabilir. Yeterince çaba göstermeye istekliyseniz bunlar değiştirilebilir; fakat, bunlar kesinlikle iyi olmadığınızı göstermezler ve gösteremezler. Bu dünyada değersiz bir insan diye bir şey yoktur.

"Öyleyse özgüven duygusunu nasıl geliştirebilirim?" diye sorabilirsiniz. Yanıt şu; bunu yapmak zorunda değilsiniz! Özgüven yaratmak ya da hak etmek için özellikle değerli bir şey yapmak durumunda değilsiniz; tüm yapmanız gereken şey o eleştirel, nutuk çeken içsel sesi kapatmanızdır. Neden? *Çünkü o eleştirel içsel ses yanlış!* İçsel olarak kendinizi istismar edişiniz mantıksız, çarpıtılmış düşünceleriniz sonucunda olur. Değersizlik duygunuz gerçeğe dayanmıyor, bu sadece depresif hastalığın merkezinde yer alan bir çıban.

Bu yüzden üzgün olduğunuzda üç önemli adımı hatırlayın:

1. Olumsuz otomatik düşünceleri hedefleyin ve yazın. Bu düşüncelerin kafanızda bir iş yapıyormuş gibi ortada dolaşmalarına izin vermeyin; onları kağıt üzerinde tuzağa düşürün.

2. On bilişsel çarpıtmanın listesini yeniden okuyun. Özellikle olanları nasıl çarpıttığınızı ve haddinden fazla abarttığınızı öğrenin.

Kendinizi hor görmenizi sağlayan düşüncenin yerine daha nesnel bir düşünce yerleştirin. Bunu yaptıkça, daha iyi hissetmeye başlayacaksınız. Özgüveninizi arttıracaksınız ve değersizlik duygunuz (ve tabi ki depresyonunuz) kaybolacak.

Bölüm 5

Hiçbirşey Yapmamazlık: Bunu Nasıl Yenmeli?

Son bölümde *düşünme biçiminizi* değiştirerek duygudurumunuzu değiştirebileceğinizi öğrendiniz. Duygudurumunun yükselebilmesi için oldukça etkili olan ikinci bir önemli yaklaşım var. İnsanlar sadece düşünmezler, yaparlar. Bu yüzden davranışınızı değiştirerek hissettiklerinizi değiştirebilir olmak size şaşırtıcı gelmesin. Sadece bir terslik vardır. Depresyonda olduğunuzda bir şey yapmayı pek istemezsiniz.

Depresyonun en yıkıcı yanlarından biri isteğinizi felç etmesidir. En hafif depresyonda, basitçe bir kaç sıkıcı angaryayı erteleyebilirsiniz. İstek eksikliğiniz arttıkça, herhangi bir etkinlik öylesine zor gözükür ki hiçbir şey yapmama isteğiyle boğulmaya başlarsınız. Çok az başarı elde ettiğiniz için, gitgide daha kötü hissedersiniz. Sadece kendinizi normal uyarı ve zevk kaynaklarından mahrum etmekle kalmazsınız, üretkenliğinizin olmaması kendinize öfkenizi arttırır, insanlardan daha fazla uzaklaşırsınız ve kapasiteniz daha da azalır.

İçine düştüğünüz duygusal hapishanenin farkına varmazsanız, bu durum haftalarca, aylarca hatta yıllarca sürebilir. Sahip olduğunuz enerjiden dolayı gurur duyuyor idiyseniz, eylemsizliğiniz daha da sinir bozucu olabilir. Hiçbir şey yapmıyor olmanız, sizi etkilediği gibi davranışlarınızı anlayamayan ailenizi ve arkadaşlarınızı da etkileyebilir. "Depresif olmayı kendin istiyorsun, yoksa kendini toparlardın." gibi şeyler söyleyebilirler. Böyle bir yorum sadece ıstırabınızı ve enerjisizliğinizi arttırır.

Hiçbir şey yapmamak, insan doğasının en büyük ikilemlerinden birini temsil eder. Bazı insanlar kendilerini

büyük zevkle yaşama atarlar, bazıları da kendilerine karşı bir komplo kurarmış gibi her fırsatta kendilerini mağlup ederek geride dururlar. Neden olduğunu hiç merak ettiniz mi?

Eğer bir kişi her şeyden uzak kalarak aylarını geçiriyorsa, tüm normal aktivitelerden ve kişiler arası ilişkilerden uzaklaştıysa, bu durumu depresyon izleyecektir. Küçük maymunlar bile arkadaşlarından ayrılıp küçük bir kafese konduklarında diğerlerinden geri kalıyor ve içlerine kapanıyorlar. Niye kendinize, isteyerek, benzer bir ceza veriyorsunuz? Acı çekmek mi istiyorsunuz? Bilişsel teknikleri kullanarak, kendinizi motive etmekle ilgili zorluklarınızın belli başlı nedenlerini keşfedebilirsiniz.

Pratiğimde, bana başvuran depresyondaki hastaların büyük çoğunluğunun kendilerine yardım etmeye çalıştıklarında giderek iyileştiklerini gördüm. Bazen, kendine yardım amacıyla bir şey yaptığınız sürece, ne yaptığınız çok da fark etmez. Ümitsiz olarak kabul edilebilecek olan iki vakada sadece bir parça kağıt üzerine bir işaret koymanın bile çok faydası dokunduğunu gördüm. Bir hasta, yıllardır düz bir çizgi bile çizemeyeceğine ikna olmuş bir ressamdı. Bu nedenle de çizmeyi denemedi bile. Terapisti bu inancının gerçek olup olmadığını bir çizgi çizerek test etmesini önerdiğinde, tekrar çizmeye başladı ve kısa süre sonra hiçbir belirtisi kalmamıştı. Ve yine pek çok depresif kişi, kendilerine yardım etmek için bir şey yapmayı *inatla reddettikleri* bir aşamadan geçerler. Bu önemli isteksel sorun çözüldüğü an, depresyon tipik olarak kaybolmaya başlar. Bilimsel araştırmalarımızın çoğunun bu iradenin felç olmasının nedenlerini bulmaya yönelme sebebini sanırım anlayabilirsiniz. Bu bilgiyi kullanarak, erteleme ile baş etmede size yardımcı olacak bazı özel yöntemler geliştirdik.

Son dönemde tedavi ettiğim iki kafa karıştırıcı hastayı anlatayım. Onların hiçbir şey yapmama durumlarının aşırı

olduğunu düşünebilir ve büyük olasılıkla kendinizle çok az ortak nokta bulacağınız "çılgınlar" oldukları sonucuna varabilirsiniz. Aslında, onların sorunlarının sizinkilere benzer tavırlar yüzünden oluştuğuna inanıyorum. Bu nedenle de anlatacaklarımı göz ardı etmeyin.

A hastası, 28 yaşında bir kadın, duygudurumunun çeşitli aktivitelere nasıl tepki vereceğini görmek için bir deney yapmıştı. Neredeyse, ne olursa olsun *herhangi bir* şey yaptığında giderek daha iyi hissettiği ortaya çıktı. Duygudurumunda yükselmeye yol açabilecek şeylerin listesi; ev temizlemek, tenis oynamak, işe gitmek, gitar çalmak, akşam yemeği için alışveriş yapmak gibi şeyleri içermekteydi. Sadece bir tek etkinlik onu kesin olarak daha kötü hissettiriyordu. Bu etkinliğin ne olduğunu tahmin edebiliyor musunuz? HİÇ BİR ŞEY YAPMAMAK; yani tüm gün boyunca yatakta yatmak, tavana bakmak ve olumsuz düşünceler üretmek. Ve hafta sonları ne yaptığını tahmin edin. Doğru! Cumartesi sabahı yatağın içine gömülüyor ve içerdeki cehenneme doğru inişine başlıyordu. Onun gerçekten acı çekmek istediğini düşünüyor musunuz?

Bir doktor olan hastam B; terapinin erken döneminde bana net, kesin bir mesaj verdi. İyileşme hızının seanslar arasında yapacağı çalışmalardaki istekliliğe bağlı olduğunu anladığını söylüyor ve 16 yıldan fazladır depresyon nedeniyle perişan olduktan sonra iyileşmeyi dünyadaki her şeyden çok istediğinde ısrar ediyordu. Terapi seanslarına gelmekten mutlu olacağını, fakat kendisine yardım etmesi için ondan parmağını kaldırmasını bile istememem gerektiğini vurguluyordu. Kendine yardım ödevleri için 5 dakika harcaması konusunda baskı yaparsam kendini öldüreceğini söylüyordu. Hastanenin ameliyathanesinde kendisi için dikkatlice planlandığı ölümcül, korkunç kendine zarar verme yöntemini ayrıntılarıyla anlatınca, kesinlikle çok ciddi olduğu ortaya çıktı. Niye kendine yardım etmemek için bu kadar kararlıydı?

Ertelemelerinizin olasılıkla daha az ciddi ve sadece faturaları ödeme, diş hekimine gitme gibi ufak şeylerle ilgili olduğunu biliyorum. Belki de kariyeriniz için önemli olan oldukça basit bir raporu bitirmekle ilgili sıkıntınız olmuştur. Fakat zihni karıştıran soru aynı, neden sıklıkla kendi yararımıza olmayan şekillerde davranıyoruz?

Bir şeyleri erteleyen ve yenik düşmenize neden olan davranış, bakış açınıza bağlı olarak gülünç, üzücü, şaşırtıcı, çileden çıkartıcı veya dokunaklı olabilir. Bunun neredeyse her gün hepimizin karşılaştığı çok insani bir durum olduğunu düşünüyorum. Tarih boyunca yazarlar, filozoflar ve insan doğası öğrencileri, yenik düşmenize neden olan davranışlar için aşağıdaki popüler teorileri de içeren birtakım açıklamalar formüle etmeye çalışmışlardır:

1. Gerçekten tembelsiniz; bu sizin "doğanız".
2. Kendinizi incitmek ve acı çekmek *istiyorsunuz*. Ya depresif hissetmeyi seviyorsunuz, ya da kendini yıkıcı bir dürtünüz var, "bir ölüm arzusu".
3. Pasif-agresifsiniz ve hiçbir şey yapmayarak çevrenizdeki insanları kızdırmak istiyorsunuz.
4. Ertelemek ve hiçbir şey yapmamaktan bir fayda sağlıyor olmalısınız. Örneğin, depresif olduğunuzda tüm dikkati üzerinize çekmekten keyif alıyorsunuz.

Bu ünlü açıklamaların her biri farklı bir psikolojik teoriyi temsil eder ve hepsi yanlıştır. İlki bir "kişilik" modelidir; hareketsizliğiniz belirli bir kişilik özelliği olarak görülmektedir ve "tembel yanınızdan" köken alır. Bu teoriyle ilgili sorun, sorunu açıklama yapmaksızın sadece etiketlemesidir. Kendinizi tembel olarak etiketlemek gereksiz ve kendini mağlup edici niteliktedir; çünkü, motivasyon eksikliğinizin yapınızın geri dönülmez, doğuştan gelen bir parçası olduğu şeklinde yanlış bir izlenim doğmasına yol açar. Bu düşünme biçimi geçerli bir bilimsel teoriyi temsil etmez, fakat bir bilişsel çarpıtma (etiketleme) örneğidir.

İkinci model, ertelemeyle ilgili olarak keyifli ya da istenen durum olarak görüp kendinizi incitmek ve acı çekmek istediğinizi ima eder. Bu teori öyle komik ki bunu eklemekte tereddüt ediyorum, ancak hatırı sayılır oranda psikoterapist tarafından hararetli bir şekilde desteklenmektedir . Sizin ya da başka birinin depresyonda olmaktan ve hiç bir şey yapmamaktan hoşlandığı şeklinde bir düşünceniz varsa, kendinize depresyonun insanın çektiği acılar içinde en ıstırap vereni olduğunu hatırlatın. Söyleyin bana; bunun güzel bir tarafı var mı? Ben şimdiye kadar gerçekten acıdan zevk alan bir hastayla karşılaşmadım.

Eğer ikna olmadıysanız ve acı ve üzüntüden gerçekten zevk aldığınıza inanıyorsanız, kağıt kırpma testini yapın. Bir kağıdın bir ucunu düzleştirin, kesin ve tırnağınızın içine bastırın. Daha fazla bastırdıkça acının nasıl daha da arttığını fark edebilirsiniz. Şimdi kendinize sorun – bu gerçekten keyif verici mi? *Gerçekten* acı çekmekten hoşlanıyor muyum?

Üçüncü model – pasif-agresifsiniz – depresif davranışın "içselleştirilmiş öfke" temelinde açıklanabileceğine inanan çoğu terapistin düşüncesini temsil eder. Ertelemeniz dışa vurulmayan düşmanlığınızın bir ifadesi olarak görülebilir; çünkü, hareketsizliğiniz genellikle çevrenizdeki insanları kızdırır. Bu teoriyle ilgili sorun, çoğu depresif ya da erteleyen kişinin özellikle öfkeli hissetmemeleridir. Dargınlık bazen motivasyon eksikliğinize katkıda bulunabilir, fakat genelde sorunun merkezinde değildir. Aileniz, depresyonunuzla ilgili hayal kırıklığı yaşıyor olmakla birlikte, olasılıkla siz onların bu şekilde tepki vermelerini planlamamışsınızdır. Aslında, çoğunlukla onları mutsuz etmekten korkarsınız. Sizin onları hayal kırıklığına uğratmak için *kasten* hiçbir şey yapmıyor olduğunuz şeklindeki ima küçük düşürücü ve yanlıştır; böyle bir yorum sadece daha kötü hissetmenize neden olacaktır.

Son model – ertelemeden bir miktar fayda sağlıyor olmalısınız – daha yakın dönemlere ait, davranış odaklı psikolojiyi yansıtmaktadır. Duygudurumunuz ve hareketleriniz çevrenizden gelen ödül ve cezaların sonucu olarak görülür. Depresif hissediyor ve bununla ilgili hiçbir şey yapmıyorsanız, bu, davranışınızın bir şekilde ödüllendirildiği anlamına gelir.

Bunda bir miktar gerçeklik var; depresyondaki kişiler bazen onlara yardım etmeye çalışan diğerlerinden önemli destek ve güven alırlar. Fakat, depresif kişi aldığı tüm ilgiyi değersiz kılmak eğilimi yüzünden bundan nadiren zevk alır. Eğer depresyondaysanız ve biri size, sizden hoşlandığını söylerse, büyük olasılıkla "Benim ne kadar kötü olduğumu bilmiyor. Bu onuru hak etmiyorum." diye düşüneceksiniz. Depresyon ve uyuşukluğun gerçek ödülleri yoktur. Dört numaralı modelde, diğerleriyle birlikte ölür gider.

İsteksel (Motivasyonel) felcin gerçek nedenini nasıl bulabilirsiniz? Duygudurum bozukluklarıyla ilgili çalışmalar, kısa sürelerde kişisel motivasyon düzeylerindeki olağanüstü dönüşümleri gözlemlemek için eşsiz fırsat verirler. Çoğunlukla yaratıcı enerji ve iyimserlikle öne çıkan kişi depresyon atağı süresince acıklı, yatalak bir hareketsizliğe indirgenebilir. Dramatik duygudurum dalgalanmalarını izleyerek, insan motivasyonunun sırlarının çoğunu çözen değerli ipuçları toplayabiliriz. Basitçe kendinize sorun "Yapılmamış bir işi düşündüğümde, aklıma hemen hangi düşünceler geliyor?". Sonra bu düşünceleri bir kağıda yazın. Yazdıklarınız, bir takım uyumsuz tavırları, yanlış kavramlaştırmaları ve hatalı varsayımları yansıtır. Enerjisizlik, endişe ya da bunalma duygusu gibi motivasyonunuzu engelleyen duyguların düşüncenizdeki çarpıtmaların sonucunu olduğunu öğrenirsiniz.

Şekil 5-1, tipik bir uyuşukluk döngüsünü göstermektedir. Bu hastanın zihnindeki düşünceler olumsuzdur, hasta kendine şöyle der, "Hiçbir şey yapmanın anlamı yok; çün-

kü, ben doğuştan kaybetmişim ve bu yüzden de hep kaybetmeye mahkumum." Depresyonda olduğunuzda, böyle bir düşünce kulağa oldukça inandırıcı gelir. Sizi hareketsizleştirir, yetersiz, bunalmış, kendinden–nefret eder ve çaresiz hissettirir. Sonra bu olumsuz duyguları kötümser tavırlarınızın geçerli olduğunun kanıtı olarak kabul edersiniz ve yaşama karşı yaklaşımınızı değiştirmeye başlarsınız. Her şeyi bozacağınıza ikna olduğunuz için denemezsiniz bile; aksine, yatmaya devam edersiniz. Pasif olarak yatarsınız ve tavana bakarsınız, uykuya dalmayı umarsınız ve işiniz yavaş yavaş iflasa giderken kariyerinizin de boşa gitmesine izin verdiğinizi acı bir şekilde fark edersiniz. Kötü haber duyma korkusuyla telefona yanıt vermeyi reddedebilirsiniz; yaşam, sıkıntı, kuruntu ve eziyet döngüsü haline gelir. Bu kısır döngü nasıl yeneceğinizi bilmediğiniz müddetçe sonsuza kadar devam edebilir.

Şekil 5-1'de belirtildiği gibi, düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız arasındaki ilişki karşılıklıdır – tüm duygularınız ve hareketleriniz düşüncelerinizin ve tavırlarınızın sonucu gelişir. Benzer biçimde, duygularınız ve davranış biçimleriniz, algılamalarınızı çeşitli yollarla etkiler. Bu model tüm duygusal değişikliğin kesin olarak bilişlere bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Davranışınızı değiştirmek, *düşünme şekliniz* üzerinde olumlu bir etki yaparak daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. Bu yüzden de davranışınızı değiştirerek etkinliklerinizi sınırlayarak yenik düşmenize neden olan bu çarpık zihinsel seti değiştirebilirsiniz. Benzer şekilde, düşünce biçiminizi değiştirdikçe, bir şeyler yapmak için daha iyi hissedeceksiniz ve bunun düşünme biçimleriniz üzerinde daha kuvvetli olumlu bir etkisi olacak. Böylelikle Aşağıda erteleme ve hiçbir şey yapmama ile bağlantılı olduğu en sık düşünülen zihin set çeşitleri vardır. Bunlardan birini ya da daha fazlasını kendinizde bulabilirsiniz.

Şekil 5-1. Uyuşukluk döngüsü. Yenik düşmenize neden olan olumsuz düşünceleriniz sizi üzer. Acı veren duygularınız da, çarpıtılmış kötümser düşüncelerinizin gerçekten geçerli olduğuna ikna eder. Benzer biçimde, yenik düşmenize neden olan düşünceler ve hareketler birbirini döngüsel bir şekilde güçlendirir. Hiçbir şey yapmamanın keyifsiz sonuçları sorunlarınızı daha da kötüleştirir.

Yenik düşmenize neden olan düşünceler
"Hiçbir şey yapmanın anlamı yok. Enerjim yok. Keyfim yerinde değil. Eğer denersen büyük olasılıkla beceremeyeceğim. Her şey çok zor. Herhangi bir şey yapsam da hiç bir tatmini olmayacak. Hiçbir şey yapmak istemiyorum, bu yüzden yapmama gerek yok. Bir süre için sadece burada, yatakta yatacağım. Uyuyabilir ve olan biteni unutabilirim. Bu çok daha kolay. Dinlenmek en iyisi."

Yenik düşmenize neden olan hareketler
Yatağa yapışırsınız. İnsanlardan, işten ve potansiyel olarak tatmin edici tüm aktivitelerden kaçınırsınız.

Uyuşukluk döngüsünün sonuçları
Arkadaşlarınızdan izole olursunuz. Bu, sizi gerçekten kaybedici olduğunuza ikna eder. Azalmış üretkenliğiniz sanki sizin gerçekten yetersiz olduğunuza bir kanıt haline gelir. Gitgide istenmeyen bir felç durumuna doğru derinlemesine batarsınız.

Yenik düşmenize neden olan duygular
Yorgun, sıkkın, duygusuz, kendinden nefret eden, cesaretsiz, suçlu, çaresiz, değersiz ve boğulmuş hissedersiniz.

1. Ümitsizlik. Depresif olduğunuzda, o anın verdiği acıyla öyle donakalırsınız ki, geçmişte daha iyi hissetmiş olduğunuzu tümüyle unutur ve gelecekte daha olumlu hissedebileceğiniz fikrini inanılmaz bulabilirsiniz. Bu yüzden, herhangi bir etkinlik anlamsız gözükecektir; çünkü, motivasyon eksikliğinizin ve bunaltı hissinizin sonsuz ve geri dönüşsüz olduğundan kesinlikle eminsinizdir. Bu açıdan bakıldığında, kendinize yardım etmek için bir şey yapmanız şeklindeki bir teklif, ölmekte olan bir adama neşelenmesini söylemek kadar gülünç ve duyarsız gözükebilir.

2. Çaresizlik. İyi hissetmenizi sağlayacak hiçbir şey yapamazsınız; çünkü, duygu durumunuza, kader, hormon döngüleri, diyetsel faktörler, şans ve diğerlerinin size yönelik değerlendirmeleri gibi kontrolünüzün ötesindeki faktörlerin neden olduğuna ikna olmuşsunuzdur.

3. Kendinizi Bunaltmak/Boğmak. Hiç bir şey yapmamak olgusunda boğulmanın çeşitli yolları var. Bir işi halledilmesi imkansız gözüken bir dereceye kadar büyütebilirsiniz. İşi her defasında bir aşamasını tamamlamak üzere küçük, ayrı, idare edilebilir birimlere ayırmak yerine her şeyi hemen yapmanız gerektiğini varsayabilirsiniz. Ayrıca, daha yapmaya başlamadığınız sonsuz sayıda diğer şeyler hakkında titizlenerek elinizdeki işten kendinizi istemeyerek uzaklaştırabilirsiniz. Bunun ne kadar mantıksız olduğunu görmek için, yemek yemeye her oturduğunuzda, yaşamınız boyunca yemek zorunda olduğunuz tüm yiyecekleri düşündüğünüzü hayal edin. Sadece bir an için önünüzde tonlarca et, sebze, dondurma ve galonlarca içecek biriktiğini hayal edin! Ve ölmeden önce bu yiyeceklerin hepsini yemek zorundasınız! Şimdi diyelim ki her yemekten önce kendinize şöyle diyorsunuz, "Bu yemek kovadaki tek bir damla sadece. Tüm yiyecekleri nasıl yiyebilirim ki? Bu

gece kahrolası bir hamburgeri yemenin bir anlamı yok." Mideniz bulanır ve boğulmuş hissedersiniz, iştahınız kaçar ve boğazınız düğümlenir. Ertelediğiniz her şeyi düşündüğünüzde, farkında olmadan hep aynı şeyi yaparsınız.

4. Sonuçlara Atlamak. Tatmin sağlayacak biçimde etkili hareket etmenin iradeniz dahilinde olmadığını hissedersiniz; çünkü, "Yapamam" ya da "Yapardım ama..." demeye alışmışsınızdır. Bu yüzden depresyondaki bir bayana, elmalı tart pişirmesini önerdiğimde "Artık pişiremiyorum" diye yanıt verdi. Gerçekte söylemek istediği şuydu: "Pişirmekten zevk almayacağımı hissediyorum ve çok zor olacakmış gibi gözüküyor." Bu varsayımları bir pasta pişirerek test ettiğinde, şaşırtıcı derecede tatminkar olduğunu ve o kadar da zorlanmadığını gördü.

5. Kendini-Etiketleme. Ertelemeleriniz arttıkça, aşağılık olduğunuz için kendinizi daha fazla ayıplarsınız. Bu durum kendinize olan güveninizi daha da fazla tüketir. Kendinizi " erteleyen" ya da "tembel" olarak etiketlerseniz bu sorun katlanır. Bu durum, hareket anlamındaki eksikliğinizi "gerçek siz" olarak görmenize neden olur: böylelikle otomatik olarak kendinizden beklentiniz ya çok az olur ya da hiçbir şey beklemezsiniz.

6. Ödülleri Değersizleştirmek. Depresyonda olduğunuzda, sadece herhangi bir işi çok zor olarak düşündüğünüzden değil, ödülün çabaya değmeyeceğine inandığınız için de herhangi anlamlı bir etkinliğe başlamazsınız.

"Anhedoni" tatmin ve zevk duygusunu yaşama yeteneğindeki azalmanın teknik adıdır. Çok sık rastlanan bir düşünme hatası –olumluyu değersizleştirme eğilimi– bu sorunun kökünde yer alabilir. Bu düşünme hatasının neden oluştuğunu hatırlıyor musunuz?

Bir iş adamı bana tüm gün boyunca yaptığı hiçbir şeyin tatmin edici olmadığından yakındı. Sabah bir müşterisinin çağrısına geri dönmeye teşebbüs ettiğini fakat hattın meşgul olduğunu açıkladı. Telefonu kapattığında, kendisine "Bu bir zaman kaybıydı." demişti. Daha sonra ise, önemli bir iş anlaşmasını tamamladı. Bu kez de kendine "Şirketteki herhangi bir kişi bunu aynı şekilde ya da daha iyi yapabilirdi. Bu kolay bir sorundu ve benim rolüm o kadar önemli değil" dedi. Tatmin eksikliği onun her zaman çabalarını boşa çıkarmak için bir yol bulmasından kaynaklanıyordu. "Hiçbir önemi yok." deme şeklindeki kötü alışkanlığı herhangi bir tatmin algısını gayet başarılı bir şekilde torpilliyordu.

7. Mükemmelliyetçilik. Kendinizi uygunsuz hedefler ve standartlarla yenik düşürürsünüz. Yaptığınız her şeyde muhteşem bir performans gösteremezsiniz, bu yüzden genellikle elinize kalan koca bir hiçtir!

8. Başarısızlık Korkusu. Sizi felç eden diğer bir düşünce kalıbı de başarısızlık korkusudur. Çaba sarf etmenin ve başaramamanın, kişisel bir yenilgi olacağını hayal ettiğiniz için, denemekten tamamen vazgeçersiniz. Başarısızlık korkusu birkaç düşünme hatasını içerir. En sık rastlananlardan biri aşırı genellemedir. "Bu konuda başarısız olursam, bu her şeyde başarısız olacağım anlamına gelir." diye düşünürsünüz. Böyle bir şey doğal olarak olanaksızdır. Hiç kimse her şeyde başarısız olamaz. Hepimizin zaferleri ve yenilgileri vardır. Zaferin tatlı olduğu ve yenilginin genellikle acı olduğu doğru olsa da, bir işte başarısız olmak ölümcül bir zehir olmak zorunda değil ve kötü tat sonsuza dek kalamaz.

Yenilgi korkusuna katkıda bulunan ikinci bir zihin seti bireysel çabanızı gözetmeksizin performansınızı sonuçla-

ra bakarak değerlendirmenizdir. Bu mantıksızdır ve "sürece odaklanmaktan" ziyade "sonuca odaklanmayı" yansıtır. Bunu kişisel bir örnekle açıklayayım. Bir psikoterapist olarak sadece söylediğim şeyleri ve her hastayla nasıl etkileşime girdiğimi kontrol edebilirim. Bir terapi seansında, bir hastanın, çabalarıma nasıl tepki vereceğini kontrol edemem. Söylediğim şeyler ve etkileşime girme biçimim süreci yansıtır. Her bireyin nasıl tepki verdiği ise üründür (sonuçtur). Aynı gün bazı hastalar o günkü seanstan büyük ölçüde fayda gördüklerini söylerken, diğerleri seansın çok da işe yaramadığını söyleyeceklerdir. İş başarımı sonuç ya da ürün üzerinden değerlendirseydim, hastam olumlu tepki verdiğinde rahatlarken olumsuz tepki verdiğinde yenilmiş ve ezik hissedecektim. Bu durum duygusal yaşamımı dönme dolap haline getirecekti ve özgüvenim tüm gün boyunca yorucu bir biçimde bir aşağı bir yukarı gidip gelecekti. Fakat, kendime, tek kontrol edebildiğim şeyin terapötik süreçte sağladığım gelişim olduğunu söylersem, herhangi bir seansta sonucu gözetmeksizin iyi, tutarlı bir iş çıkardığım için kendimle gurur duyabilirim. İşimi, sonuç yerine süreç üzerinden değerlendirmeyi öğrenmem büyük kişisel bir zaferdi. Bir hasta olumsuz bildirimde bulunursa, ondan öğrenmeye çabalarım. Bir hata yaparsam, onu düzeltmeye girişirim; pencereden atlamama gerek yoktur.

9. Başarı Korkusu. Güven eksikliğinizden ötürü başarı, başarısızlıktan daha riskli gözükebilir; çünkü, başarınızın şansa bağlı olduğundan eminsinizdir. Bu yüzden, bunu koruyamayacağınıza ikna olursunuz ve başarılarınızın diğerlerinin beklentilerini yanlış biçimde arttırabileceğini hissedersiniz. Aslında "bir kaybeden" olduğunuz gerçeği ortaya çıkınca, hayal kırıklığı, reddedilme ve acı daha da şiddetli olacaktır. Sonunda zirveden aşağı yuvarlanaca-

ğınızdan emin olduğunuz için, dağa hiç tırmanmamak daha güvenli gibi durmaktadır.

Başarıdan korkuyor olabilirsiniz; çünkü, insanların sizden daha da büyük talepleri olacağını beklersiniz. Onların beklentilerini karşılamak zorunda olduğunuzdan ve karşılayamayacağınızdan emin olduğunuz için, başarı sizi tehlikeli ve olanaksız bir durumda bırakacaktır. Böylelikle, herhangi bir söz verme ve bağlı kalmaktan kaçınarak kontrolü sağlamaya çabalarsınız.

10. Onaylanmama ya da Eleştirilme Korkusu. Eğer yeni bir şey denerseniz, herhangi bir hatanın ciddi bir eleştiriyle karşılanacağını ve onaylanmayacağını düşünürsünüz; çünkü, insansanız ve mükemmel değilseniz, değer verdiğiniz insanlar sizi kabul etmeyecektir. Reddedilme riski öyle tehlikeli gözükür ki kendinizi korumak için olabildiğince düşük bir profil benimsersiniz. Hiçbir çaba sarf etmezseniz, saçmalık da yapamazsınız.

11. Baskı ve Gücenme. Motivasyonun ölümcül bir düşmanı da baskı algısıdır. Performans göstermek için yoğun baskı altında hissedersiniz – bu içten ve dıştan kaynaklanır. Bu durum, kendinizi ahlaki "meli, malı"ve "gereklilikle" motive etmeye çalıştığınızda olur. Kendinize "Bunu *yapmalıyım*" ve "Şunu yapmak *zorundayım*" dersiniz. Sonrasında da kendinizi zorlanmış, yüklenmiş, gergin, gücenmiş ve suçlu hissedersiniz. Gaddar bir gözaltı memurunun disiplini altındaki suç işlemiş bir çocuk gibi olursunuz. Her iş öyle keyifsiz bir hal alır ki, yüzleşmeye bile tahammül edemezsiniz. İşi ertelediğinizde de kendinizi tembel, işe yaramazın teki olarak görürsünüz. Bu, enerjinizi daha da tüketir.

12. Hayal Kırıklığına Karşı Dayanıksızlık. Sorunlarınızı kolayca çözebilmeniz ve amaçlarınıza ulaşabilmeniz gerektiğini varsayarsınız; bu yüzden yaşam önünüze engeller çıkardığında paniğe kapılır ve çılgınca öfkelenirsiniz. Bir süre sabırlıca dayanmak yerine, işler zorlaştığında "haksızlığa" karşı misilleme yapabilir ve tümüyle vazgeçersiniz. Bunu aynı zamanda "haklılık sendromu" olarak da adlandırıyorum; çünkü, başarı, sevgi, onaylanma, mükemmel sağlık, mutluluk gibi şeyleri hak ediyormuş gibi hisseder ve davranırsınız.

Gerçekle kafanızdaki ideali kıyaslama alışkanlığınız sonucu hayal kırıklığına uğrarsınız. İkisi örtüşmediğinde, gerçek olanı mahkum edersiniz. Gerçekte olanı bozup değiştirmektense, basitçe, beklentilerinizi değiştirmenin son derece kolay olabileceği aklınıza bile gelmez.

Bu hayal kırıklığı sıklıkla -meli, -malı ifadelerinden kaynaklanır. Yürüyüş yaparken, "Bu kadar yürüyüşten sonra çok daha iyi bir görüntüm olmalıydı." diye şikayet edebilirsiniz. Gerçekten mi? Neden öyle olmalı? Böyle cezalandırıcı, talepkar ifadelerin sizi daha fazla denemeye ve daha fazla çabalamaya sürükleyip yardımcı olacağına dair bir yanılsamanız olabilir. Bu çok nadiren böyle olur. Hayal kırıklığı kızgınlığınızı katlayarak, vazgeçmek ve hiçbir şey yapmamak arzunuzu arttırır.

13. Suçluluk ve Kendini Sorumlu Tutma. Kötü olduğunuz ve diğerlerini hayal kırıklığına uğrattığınız inancına takılıp kaldıysanız, günlük yaşantınızı sürdürmek için doğal olarak isteksiz olacaksınız. Son dönemde, alışveriş yaptığında, yemek pişirdiğinde ve arkadaşlarıyla sosyal ortamlarda olduğunda kendini daha iyi hissettiği halde günlerini yatakta geçiren yalnız, yaşlı bir kadını tedavi ettim. Neden? Bu tatlı kadın, kızının beş yıl önce boşanmış olmasından kendisini sorumlu tutuyordu. Şöyle açıklıyordu. "Ben onları ziyaret ettiğimde, oturup damadımla olan-

ları konuşmalıydım. Ona işlerin nasıl gittiğini sormalıydım. Belki yardım edebilirdim. Yardım etmek istedim ama fırsatı değerlendirmedim. Şimdi onları ihmal ettiğimi hissediyorum." Düşüncesindeki mantıksızlığa göz gezdirdiğimizde, hemen kendini daha iyi hissetti ve yeniden aktif hale geldi. Tanrı değil de insan olduğu için, geleceği tahmin etmesi ya da nasıl müdahale edebileceğini bilmesi beklenemezdi.

Şimdi şöyle düşünüyor olabilirsiniz, "Eee, ne olmuş? Hiçbir şey yapmamamın bir şekilde mantıksız ve kendini yenik düşüren bir tavır olduğunu biliyorum. Tanımladığınız düşünce kalıplarından birkaç tanesini kendimde görebiliyorum. Fakat, bir havuz dolusu molozun içinden güçlükle ilerlemeye çalışıyormuşum gibi hissediyorum. İlerleyemiyorum. Tüm bu güçlüğün tavırlarımdan kaynaklandığını söyleyebilirsiniz, fakat bir ton tuğla altında eziliyormuşum gibi geliyor. Bununla ilgili ne yapabilirim?"

Herhangi bir anlamlı aktivitenin duygudurumunuzu iyileştirmek için neden bir şansı olduğunu biliyor musunuz? Hiçbir şey yapmazsanız, zihninize doluşan olumsuz, yıkıcı düşüncelerle meşgul olacaksınız. Eğer birşey yaparsanız, kendinize iftira eden o iç konuşmadan geçici olarak uzaklaşacaksınız. Daha da önemlisi, tecrübe edeceğiniz hakim olma duygusu, başlangıçta sizi yavaşlatan çarpıtılmış düşüncelerin çoğunun yanlış olduğunu gösterecektir.

Aşağıdaki kendi kendinizi harekete geçirme tekniklerini gözden geçirirken, size en çok uyan bir çifti seçin ve bir ya da iki hafta üzerlerinde çalışın. Unutmayın bunların hepsine hakim olmanız gerekmez. Bir adamın kurtuluşu, diğerinin lanetlenmesi olabilir. Erteleme tarzınıza en uygun gözüken yöntemleri kullanın.

Günlük Aktivite Programı. Günlük Aktivite Programı (Şekil 5-2) kolay ancak etkilidir ve uyuşukluğa, isteksizliğe karşı mücadele için organize olmanıza yardımcı olabilir. Program iki bölümden oluşur. İleriye dönük sü-

tunda, her gün yapmak istedikleriniz için saat saat bir plan hazırlayın. Planınızın sadece bir bölümünü gerçekleştirebilseniz de, her gün için basit bir eylem planı oluşturmuş olmak fazlasıyla yardımcı olabilir. Planlarınızın çok ayrıntılı olması gerekmez. Her zaman dilimine sadece ne yapmak istediğinizi belirten bir ya da iki kelime koyun yalnızca, "giyinmek", "öğle yemeği yemek", "cv hazırlamak" gibi. Bunu yapmak beş dakikadan fazla zamanınızı almamalı.

Şekil 5-2. Günlük Aktivite Programı

	İleriye Dönük Günün başlangıcında aktivitelerinizi saat saat planlayın	**Geriye Dönük** Günün sonunda, gerçekte ne yaptığınızı kaydedin ve her aktiviteyi ustalık(U) ve zevk (Z) açısından derecelendirin.*
Tarih-Zaman		
8-9		
9-10		
10-11		
11-12		
12-1		
1-2		
2-3		
3-4		
4-5		
5-6		
6-7		
7-8		

*Ustalık ve zevk alma 0 ile 5 arasında derecelendirilmeli: Sayı büyük oldukça tatmin duygusu daha fazla demektir.

Günün sonunda, geriye dönük olarak sütunu doldurun. Her zaman diliminde gün boyunca gerçekte neler yap-

tığınızı kaydedin. Bu planladığınızla aynı ya da farklı olabilir; yine de, sadece duvara bakmak olsa bile bunu yazın. Ek olarak, her aktiviteyi ustalık için U, zevk alma için Z olarak işaretleyin. Ustalık aktiviteleri, dişleri fırçalamak, akşam yemeği pişirmek, arabayla işe gitmek gibi belirli bir performans gerektiren aktivitelerdir. Zevkle ilgili aktiviteler ise kitap okumak, yemek yemek, sinemaya gitmek gibi aktiviteleri içerebilir. Her aktivite için U veya Z yazdıktan sonra, 0-5 arası bir derecelendirme kullanarak ne kadar zevk alındığını ve yapılan işin zorluk derecesini tahmin edin. Örneğin, giyinmek gibi kolay işler için, kendinize U-1 puanı verebilirsiniz. U-4 ya da U-5 ise daha zor ve mücadele gerektiren bir şey yaptığınızı - mesela çok fazla yememek ya da bir işe başvurmak gibi - gösterecektir. Zevk aktivitelerini de benzer bir şekilde derecelendirebilirsiniz. Bir aktivite geçmişte, depresyonda olmadığınız dönemde, zevk verdiği halde, bugün neredeyse tümüyle zevksiz geliyorsa, Z-1/2 ya da Z-O verin. Yemek pişirmek gibi bazı aktiviteler U ve Z olarak işaretlenebilir.

Bu basit etkinlik programı neden işe yarasın ki? Öncelikle, bu program çeşitli etkinliklerin değeri hakkındaki sonu gelmeyen takılma ve bir şeyi yapıp yapmamakla ilgili tüketici nitelikteki tartışma eğiliminizi baltalayacaktır. Programlı etkinliklerinizin bir bölümünü olsun becermiş olmak, kesinlikle bir ölçüde tatmin edici olacaktır ve depresyona karşı mücadelenize yardım edecektir.

Gününüzü planlarken, iş kadar zevk veren boş zaman etkinliklere de yer ayıran dengeli bir program geliştirin. Hüzünlü hissediyorsanız, her zamanki kadar zevk alabileceğinizden şüphe etseniz bile, eğlence üzerine özel bir vurgu yapmak isteyebilirsiniz. Kendinizden çok fazla şey istemiş olmaktan dolayı tükenmiş hissediyor olabilirsiniz ve bu durum "alış-veriş" sisteminizde bir dengesizliğe neden olabilir. Öyleyse, birkaç günlük bir tatile çıkın ve sadece yapmak *istediğiniz* şeyleri programınıza koyun.

Programa bağlı kalırsanız, motivasyonunuzun arttığını göreceksiniz. Bir şeyler yapmaya başlayınca, etkili bir biçimde işlev göremediğiniz inancınızın yanlış olduğunu fark etmeye başlayacaksınız. Erteleyen birinin dediği gibi "Günümü programlayarak sonuçları karşılaştırdığımda, zamanımı nasıl harcadığımın farkına vardım. Bu, yaşamımın kontrolünü yeniden elime almama yardımcı oldu. İstersem kontrol edebileceğimi fark ediyorum."

Bu, Günlük Aktivite Programı'nı en az bir hafta tutun. Önceki hafta yaptığınız aktiviteleri gözden geçirdiğinizde, bazılarının, yüksek puanlarla belirtildiğini, yani size daha fazla ustalık ve zevk duygusu vermiş olduklarını göreceksiniz. Her yeni gelen günü planlamaya devam ederken, daha çok olumlu duygular yaratan bu etkinlikleri programa katabilmek için bu bilgiyi kullanın ve tatminkar olmayan etkinliklerden kaçının.

Günlük Aktivite Programı, "Hafta sonu/tatil hüznü" diye adlandırdığım yaygın bir sendrom için özellikle yardımcı olabilir. Bu, çoğunlukla yalnız yaşayan ve en büyük duygusal güçlükleri yalnız kaldıklarında yaşayan insanlarda görülen bir depresyon biçimidir. Bu tanıma uyuyorsanız, olasılıkla bu dönemlerin dayanılmaz olduğunu düşünüyorsunuz ve bu yüzden kendinizle ilgilenmek adına yaratıcı nitelikte çok az şey yapıyorsunuz. Duvarlara bakıp sıkılırsınız, veya tüm cumartesi, pazar boyunca yatakta yatarsınız, ya da iyisinden sıkıcı bir TV şovu izler ve fıstık ezmeli bir sandviç ve bir fincan hazır kahveden oluşan yavan bir akşam yemeği yersiniz. Hafta sonlarınızın zor olduğuna hiç şüphe yok! Sadece depresyonda ve yalnız değilsiniz, üstelik kendinize acı verecek şekilde davranıyorsunuz. Başka birine böyle sadistik bir şekilde davranır mısınız?

Bu hafta sonu sıkıntıları Günlük Aktivite Programını kullanarak atlatılabilir. Cuma gecesi, Cumartesi için saat saat bazı planlar programlayın. Buna şöyle diyerek direne-

bilirsiniz. "Ne anlamı var ki? Ben tam anlamıyla yalnızım." Tam anlamıyla yalnız olmanız programı kullanmanız için en önemli neden. Neden zavallı olmak zorunda olduğunuzu düşünüyorsunuz? Böyle bir tahmin ancak kendini doğrulayan bir kehanet olarak işlev görebilir. Üretken bir yaklaşım benimseyerek bunu test edin. Planlarınızın işe yaraması için ayrıntılı olmasına gerek yok. Kuaföre gitmeyi, alışveriş yapmayı, bir sanat müzesini ziyaret etmeyi, bir kitap okumayı ya da parkta yürümeyi planlayabilirsiniz. Gün için basit bir plan hazırlamanın ve ona uymanın duygu durumunuzu yükseltmek için önemli bir adım olduğunu keşfedeceksiniz. Kim bilir; kendinizle ilgilenmek için istekli olduğunuzda, diğerlerinin de birdenbire size karşı daha ilgili davrandıklarını fark edebilirsiniz.

Günün sonunda yatağa gitmeden önce, her saat gerçekten ne yaptığınızı yazın ve her aktiviteyi ustalık ve zevk açısından derecelendirin. Sonra, gelecek gün için yeni bir program yapın. Bu basit işlem, kendine saygı duyma ve gerçek kendine güven duygusu geliştirme anlamında atılmış ilk adım olabilir.

Erteleme Karşıtı Form. Şekil 5-3'de erteleme alışkanlığını engellemede etkili bulduğum bir form var. Belirli bir aktiviteden kaçınıyor olabilirsiniz; çünkü, onun çok zor ve ödüllendirici olmayan bir aktivite olacağını tahmin ediyorsunuz. Erteleme Karşıtı Form'u kullanarak, bu olumsuz tahminleri test etmek üzere kendinizi eğitebilirsiniz. Her gün, uygun sütuna, ertelediğiniz bir ya da daha fazla işi yazın. İş oldukça zaman ve çaba gerektiriyorsa, onu küçük aşamalara bölmek en iyisidir; böylelikle, her bir aşama on beş dakika ya da daha kısa bir sürede tamamlanmış olur. Şimdi, yanındaki sütuna her aşamanın ne kadar zor olacağıyla ilgili tahmininizi 0-100 yüzdelik ölçeğini kullanarak yazın. Eğer işin kolay olacağını düşünüyorsanız, %10-20 gibi düşük bir rakam tahmininde bulunabilirsiniz, daha zor işler için %80-90'ı kullanın. Sonraki sütuna, yine yüzde

sistemini kullanarak işin her aşamasının tamamlanmasının ne kadar tatmin edici ve ödüllendirici olacağı hakkındaki tahmininizi yazın. Bu tahminleri kaydettikten sonra işin ilk adımını tamamlayın. Her aşamayı tamamladıktan sonra, hem onu yapmaktan aldığınız zevkin miktarını hem de gerçekte ne kadar zor olduğunu not edin. Bu bilgiyi yine yüzde sistemini kullanarak son iki sütuna yazın.

Şekil 5-3, Bir profesörün başka bir üniversitede açılan öğretim üyeliği pozisyonu için başvurmak üzere bir mektup yazmayı aylarca geciktirmesinin üstesinden gelmek için kullandığı formu göstermektedir. Gördüğünüz gibi, mektubu yazmanın zor ve ödüllendirici olmayan bir etkinlik olacağını tahmin ediyordu. Kötümser tahminlerini kaydettikten sonra, mektubun ana hatlarını çıkarmak ve düşündüğü kadar yorucu ve işe yaramayan bir iş olup olmayacağını görmek üzere düzgün olmayan bir taslak hazırladı. Bunun kolay ve tatmin edici olmasına çok şaşırdı ve yeterince motive olduğunu hissederek mektubu tamamlamak üzere yazmaya devam etti. Bu verileri son iki sütuna kaydetti. Bu deneyden sağladığı bilgi onu fazlasıyla şaşırttı ve Erteleme Karşıtı Formu yaşamının diğer alanlarında da kullandı. Sonuçta, üretkenliği ve kendine güveni önemli bir oranda arttı ve depresyonu kayboldu.

İşlevsel Olmayan Düşüncelerin Günlük Kayıtları. 4. bölümde anlatılan bu kayıt hiçbirşey yapmama dürtüsüyle bunaldığınızda size çok avantaj sağlayabilir. Belli bir iş hakkında düşünürken aklınızdan geçen düşünceleri basit bir şekilde yazın. Bu, hemen sorununuzun ne olduğunu gösterecektir. Sonra bu düşüncelerin gerçekçi olmadığını gösteren uygun mantıklı yanıtlar yazın. Bu, ilk zor adımı atmak için yeterli enerjiyi harekete geçirmenize yardımcı olacaktır. Bunu yaptığınızda, hızınız artacak ve yolunuza devam edeceksiniz.

Bu yaklaşımın bir örneği Şekil 5-4'te verilmiştir. Annette başarılı bir butik sahibi ve işletmecisi, çekici, genç, bekar bir kadındır. (Bu, sayfa 77'de tanımlanan Hasta A'dır). Mağazasındaki yoğunluk yüzünden hafta boyunca iyi idare etmektedir. Ancak, hafta sonları bir programı yoksa yatağın içine gizlenmeye mehili vardır. Yatağa girdiği anda umutsuzluğa kapılır, yataktan çıkmanın kontrolünde olmadığını iddia eder. Annette, bir Pazar akşamı otomatik düşüncelerini kaydettiğinde, sorunlarının neler olduğu açığa çıktı: Bir şey yapmak için arzu, ilgi ve enerjiyi hissedene kadar bekliyordu, yalnız olduğu için bir şey yapmanın bir anlamı olmadığını düşünüyordu ve hareketsizliğinden ötürü kendine acı çektiriyor ve hakaret ediyordu.

Düşünceleriyle yeniden konuştuğunda, bulutların sadece biraz aralandığını söyledi, böylelikle kalkabilmiş, duş alabilmiş ve giyinebilmişti. Sonrasında daha iyi hissetti ve akşam yemeği ve sinema için bir arkadaşıyla buluşma ayarladı. Mantıklı yanıtlar sütununda tahmin ettiği gibi, daha fazla şey yaptıkça daha iyi hissetti. Bu yöntemi kullanmaya karar verirseniz, sizi üzen düşünceleri yazdığınızdan emin olun. Bunları kafanızda kurgulamaya çabalarsanız, kesinlikle hiçbir yere ulaşamayacaksınız; çünkü, sizi engelleyen düşünceler güvenilmez ve karmaşıktır. Onlarla konuşmaya çalıştığınızda, bu düşünceler her açıdan öyle bir hızla üzerinize gelecekler ki size neyin çarptığını bile fark edemeyeceksiniz. Düşünceleri yazdığınızda ise, bunlar mantığın ışığında görünmeye başlarlar. Bu yolla, çarpıtmalara işaret edebilir ve bazı yardımcı yanıtlar bulabilirsiniz.

Şekil 5-3. Profesör birkaç ay boyunca bir mektubu yazmayı erteledi; çünkü, bunun zor ve ödül kazandırmayan bir etkinlik olduğunu düşünüyordu. İşi belirli aşamalara bölmeye ve her aşamanın ne kadar zor ve ödüllendirici olduğunu %0-100 ölçeğinde tahmin etmeye karar verdi (uygun sütunlara bakın). Her aşamayı tamamladıktan sonra, bunun gerçekten ne kadar zor ve ödüllendirici olduğunu yazdı. Olumsuz beklentilerinin ne kadar anlamsız olduğunu gördüğünde şaşırdı.

Erteleme Karşıtı Form

(İşe girişmeden önce tahmin edilen zorluk ve tatmini yazın. Her aşamayı tamamladıktan sonra gerçek zorluğu ve tatmini yazın)

Tarih	Aktivite (Herişi küçük adımlara aşırın)	Tahmin edilen zorluk (%0-100)	Tahmin edilen tatmin (%0-100)	Gerçek Zorluk (%0-100)	Gerçek Tatmin (%0-100)
6/10/76	1.mektubun anahatlarını belirle	90	10	10	60
	2.Gelişigüz el bir taslak yaz	90	10	10	75
	3.Son taslağı daktilo et	75	10	5	80
	4.Zarfa adresi yaz ve mektubu postala	50	5	0	95

Zevk Tahmin Etme Formu: Annette'in yenik düşmesine neden olan tavırlarından biri, yalnız olduğunda üretken bir şey yapmasının hiçbir anlamı olmadığı şeklindeki varsayımıdır. Bu inançtan dolayı, hiçbir şey yapmaz ve kötü hisseder; böylece de yalnız olmasının berbat olduğu şeklindeki tavrı onaylanmış olur.

Çözüm: Şekil 5-5'te gösterilen Zevk Tahmin Etme Formu'nu kullanarak bir şey yapmanın bir anlamı olmadığı inancınızı test edin. Birkaç hafta için, kişisel gelişim ya da tatmin sağlayabilme potansiyeli içeren bir takım aktiviteler programlayın. Bazılarını kendi başınıza bazılarını da başkalarıyla yapın. Uygun sütuna her bir aktiviteyi kimle yaptığınızı kaydedin ve her birinin %0 ve %100 arasında ne kadar tatmin edici olacağı tahmininde bulunun. Sonra da gidin ve onları yapın. Gerçek Tatmin Formunda, her aktivitenin gerçekten ne kadar zevkli olduğunu yazın. Kendi başınıza yaptığınız şeylerin düşündüğünüzden daha fazla tatmin edici olduğunu gördüğünüzde şaşıracaksınız.

Kendi başınıza yaptığınız şeylerin başkalarıyla yaptıklarınızla eşit kalitede olduğundan emin olun, ancak o durumda karşılaştırmalarınız geçerli olabilir. Örneğin, kendi başınıza TV karşısında akşam yemeği yemeyi seçerseniz, bunu arkadaşlarınızla gittiğiniz şık bir Fransız restoranında yemek yemekle karşılaştırmayın.

Şekil 5-5, Kız arkadaşının (200 mil uzakta oturan kız arkadaşı) yeni bir erkek arkadaşı olduğunu ve kendisini artık görmek istemediğini öğrenen genç bir adamın aktivitelerini gösteriyor. Kendi kendine acıyacak şekilde üzülmek yerine, yaşamın içinde yer almaya devam etti. Son sütunda görüldüğü gibi, kendi başına yaşadığı olaylardaki tatmin düzeyleri %60-90 arasında iken başkalarıyla birlikte yaşadıkları olaylardaki tatmin düzeyleri %30 ile %90 arasında değişmekteydi. Bu bilgi kendine güvenini arttırdı; çünkü, kız arkadaşını kaybettiği için acı çekmek zorunda

olmadığının ve keyif almak için başkalarına bağımlı olmadığının farkına vardı.

Şekil 5-4. İşlevsel olmayan düşüncelerin günlük kayıtları

Tarih	Durum	Duygular	Otomatik Düşünceler	Mantıklı Yanıtlar	Sonuç
7/15/79	Tüm Pazar günü yatakta kaldım – uyuyup uyandım – kalkmak ya da üretken birşey yapmak için hiç istek ya da enerji yok	Depresif Yorgun Suçlu kendine öfkeli	Hiçbirşey yapmak için isteğim yok	Çünkü hiçbir şey yapmıyorum. Motivasyonun hareket sonrası geliştiğini hatırlayın.	Biraz rahatlama hissetti ve kalkıp en azından bir duş almaya karar verdi.
			Yataktan kalkmaya enerjim yok	Yataktan kalkabilirim. Ben kötürüm değilim.	
			Bir insan olarak başarısızım	İstersem bir şeyler başarıyorum. Hiçbirşey yapmamak beni depresif ve sıkıntılı yapıyor, fakat bu "İnsan olarak başarısız olduğum" anlamına gelmez; çünkü, böyle bir şey yok.	
			Gerçek ilgilerim yok	İlgilerim var, ama hiçbirşey yapmazken değil. Bir şeye başlarsam, olasılıkla daha da ilgili olacağım.	
			Ben-merkezciyim çünkü çevremde olup biten hiç bir şeyle ilgilenmiyorum	Gerçekten iyi hissettiğimde diğer şeylerle ilgileniyorum. Depresif olduğunuzda daha az ilgili olmak doğal	
			Çoğu kişi dışarıda kendilerini eğlendiriyor	Bunun benimle ne ilgisi var ki?Ben yapmak istediğim herşeyi yapmakta özgürüm	
			Hiçbirşeyden zevk almıyorum	İyi hissettiğimde zevk alabiliyorum. Yatakta yatarken öyle gözükmese bile olasılıkla birşey yaparsam başladığım anda bile zevk alacağım.	
			Hiçbir zaman normal bir enerji düzeyim olmayacak	Buna dair kanıtım yok. Şimdi bunun üzerinde çalışıyorum ve bazı sonuçlar alıyorum. İyi hissettiğimde enerji doluyum. Bir şeylerle ilgilendiğimde, daha enerjik oluyorum.	
			Hiç kimseyle konuşmak, hiç kimseyi görmek istemiyorum	Öyleyse bunu yapma! Kimse beni konuşmaya zorlamıyor. Birşey yapmaya kendi kendime karar veririm. En azından yataktan çıkabilir ve bir şeyler yapmaya başlayabilirim.	

Şekil 5-5. Zevk Tahmin Etme Formu

Tarih	Tatmin yaratacak aktivite (Başarı ya da zevk duygusu)	Bunu kiminle yaptınız? (Yalnız ise, kendim diye belirtin)	Tahmin edilen tatmin (%0-100) (Bunu aktiviteden önce yazın) (%)	Gerçek tatmin (%0-100) (Bunu aktiviteden sonra kaydedin) (%)
8.2.2005	Kitap okuma	Kendim	50	60
8.3.2005	(1 saat)	Ben	80	90
8.4.2005	Ben ile akşam	Kendim	80	85
8.5.2005	yemeği + bar	Anne-baba	40	30
8.5.2005	Susan'ın	ve annean-	75	65
8.6.2005	partisi	nem	60	80
8.6.2005	N.Y.C. ve	Nancy ve	70	70
8.7.2005	Helen teyze	Jolle	60	90
8.8.2005	Nancy'in evi	12 kişi	80	70
8.9.2005	Nancy'de	Luci + 5 kişi	60	85
8.10.2005	akşam yemeği	Kendim	70	80
8.10.2005	Luci'nin	Luci	50	70
8.11.2005	partisi	Harry, Jack,	70	70
8.12.2005	Jogging	Ben ve Jim	60	70
8.12.2005	Tiyatro	Kendim	80	85
8.13.2005	Harry'lerde	Babam	70	80
	Jogging	Susan ve		
	Phillies oyunu	Ben		
	Akşam yeme-	Kendim		
	ği	Fred		
	Sanat müzesi	Kendim		
	Pearbody'de			
	Jogging			

Zevk Tahmin Etme Formu'nu ertelemeye yol açabilecek birtakım varsayımları test etmek için kullanabilirsiniz. Bunlar şunlardır:

1- Yalnız olduğumda hiç bir şeyden zevk alamıyorum.

2- Hiç bir şey yapmanın anlamı yok; çünkü, benim için önemli olan bir konuda başarısız oldum (Örneğin, istediğim işi ya da terfiyi almadım.)

3- Zengin, başarılı ya da ünlü olmadığım için, hiç bir şeyden tam anlamıyla zevk alamıyorum.

4- İlgi odağı olmadıkça zevk alamıyorum.

5- Mükemmel (ya da başarı ile) yapamadıkça hiç bir şey tümüyle tatmin edici olmayacak.

6- İşimin sadece bir parçasını yaparsam çok tatmin olmam. Bugün *hepsini* bitirmeliyim.

Bu tavırların hepsini test etmezseniz, bunlar kendi kendilerini doğrulayan kehanetler döngüsü yaratacaklardır. Fakat, bunları Zevk Tahmin Edici Formu kullanarak test ederseniz, yaşamın size müthiş tatminler sunabileceğini öğrenerek şaşırabilirsiniz. Kendinize yardım edin!

Zevk Tahmin Edici Form hakkında çok sık sorulan bir soru "Diyelim, birtakım aktiviteler planlıyorum ve bunların beklediğim kadar zevksiz olduğunu görüyorum?" Evet, öyle de olabilir. Bu durumda, olumsuz düşüncelerinizi not etmeye çalışın ve bu düşüncelerin işlevsel olmayan düşüncelerin günlük kayıtlarındaki yanıtlarını yazın. Örneğin,yalnız olarak bir restorana gittiğinizi ve gergin hissettiğinizi farzedelim. Şöyle düşünüyor olabilirsiniz, "Bu insanlar büyük olasılıkla garip olduğumu düşünüyorlar; çünkü, burada tamamiyle yalnızım."

Bunu nasıl yanıtlayacaksınız? Diğer insanların düşüncelerinin duygu durumunuzu hiç etkilemediğini kendinize hatırlatmalısınız. Bunu hastalara her biri için on beşer saniyelik sürelerde olmak üzere, haklarında iki şey düşüneceğimi söyleyerek gösterdim. Bir düşünce uç düzeyde olumlu ve diğeri de fazlasıyla olumsuz ve küçük düşürücü olacaktı. Onlar da bana, düşüncelerimin kendilerini nasıl etkileyeceğini söyleyeceklerdi. Gözlerimi kapatıp düşündüm: "Jack iyi bir insan ve onu seviyorum." Sonra da şöyle düşündüm: "Jack Pensilvanya'daki en kötü insan." Jack

hangi düşüncenin hangisi olduğunu bilmediğinden, üzerinde hiçbir etki bırakmadı.

Bu kısa deney size önemsiz mi geliyor? Değil. Çünkü, sadece kendi düşünceleriniz sizi etkileyebilir. Örneğin, bir restoranda yalnız olduğunuz için acı çekiyorsanız, kişilerin ne düşündüğü hakkında gerçekten de bir fikriniz yoktur. Size kötü hissettiren sadece ve sadece kendi düşünceleriniz: dünyada size zulmeden tek kişi kendinizsiniz. Neden restoranda yalnız olduğunuz için kendinizi "garip" olarak etiketliyorsunuz? Başka birine bu kadar zalim olur musunuz? Kendinizi böyle aşağılamaktan vazgeçin. O otomatik düşünceye mantıklı bir yanıtla karşılık verin: "Bir restorana yalnız başına gitmek beni garip biri yapmaz. Herhangi başka biri kadar benim de burada olmaya hakkım var. Eğer bundan kimse hoşlanmazsa ne olur? Kendime saygı duyduğum sürece başkalarının fikirleriyle ilgilenmeye ihtiyaç duymam.

"Ama"nızdan nasıl kurtulursunuz –"Ama"'yı delillerle çürütmek: "Ama"'larınız etkin biçimde hareket edebilmenin en büyük engelini temsil eder. Üretken birşey yapmayı düşündüğünüz anda, kendinize "ama"lar şeklinde bahaneler yaratırsınız. Örneğin, "Bugün dışarı çıkıp yürüyüş yapabilirim, AMA..."

1- Gerçekten bunu yapmak için çok yorgunum.
2- Sadece çok tembelim.
3- O havada değilim, vb.

Burada başka bir örnek daha var. "Sigara içmeyi bırakabilirim, AMA..."

1- Öyle bir öz disiplinim yok.
2- Başarısız olmak istemiyorum ve yavaş yavaş bırakmak ağır işkence olacak.
3- Son zamanlarda çok sinirliyim.

Şekil 5-6. Ama-Delili Çürütme Yöntemi. Zigzag oklar zihninizde konuyu tartışırkenki düşünme biçiminizi göstermektedir.

Ama Sütunu	Ama Delili Çürütme
1-Gerçekten çimleri biçmeliyim ama hiç havamda değilim. →	Başlarsam daha iyi hissedeceğim. Bitirdiğimde, fevkalade hissedeceğim.
Ama öyle uzun ki, sonsuza dek sürecek. →	Elektrikli çim biçme makinesi ile o kadar fazladan zaman gerektirmeyecek. Şimdi bir kısmını yapabilirim.
Ama çok yorgunum. →	Öyleyse sadece birazını yap ve dinlen.
Şimdi dinlenmeyi ya da TV seyretmeyi tercih ediyorum. →	Yapabilirim, fakat bu güç ve zevksiz işin üstümde yük olduğunu bilerek çok iyi hissedemeyeceğim.
Ama bunu bugün yapmak için çok tembelim. →	Bu doğru olamaz-Geçmişte kaç kez bunu yaptım.

Eğer gerçekten kendinizi motive etmek istiyorsanız, ama'nızdan nasıl kurtulacağınızı öğrenmelisiniz. Bunu yapmanın bir yolu "Ama-Delilleri Çürütme Yöntemi"dir. Bu Şekil 5-6'da gösterilmiştir. Diyelim ki bugün cumartesi ve çimleri biçmeyi planladınız. Bu üç haftadır ertelediğiniz bir iş ve bahçeniz orman gibi gözüküyor. Kendinize şöyle dersiniz, "Gerçekten yapmalıyım, AMA havamda değilim." Bunu Ama sütununa kaydedin. Şimdi bir Ama Delil Çürütmesi yazarak bununla savaşın. "Başladığımda daha iyi hissedeceğim. Bitirdiğimde, fevkalade hissedeceğim." Sonraki tepkiniz olasılıkla yeni bir itiraz ortaya koymaktır: "Ama bu çok uzun, sonsuza dek sürecek." Şimdi Şekil 5-6'da gösterildiği gibi yeni bir Ama Delil Çürütmesini kullanarak savaşın ve bahaneleriniz tükenene kadar bu işleme devam edin.

Kendinizi onaylamayı öğrenin: Sıklıkla, kendinizi yaptığınız şeyin bir önemi olmadığına ikna eder misiniz? Bu kötü alışkanlığınız varsa, doğal olarak hiçbir zaman önemli bir şey yapmadığınızı hissedeceksiniz. Nobel ödüllü biri ya da bahçıvan olmanız fark etmeyecektir. Yaşam boş gözükecektir; çünkü, bu tatsız tavrınız tüm çabalarınızdan dolayı alacağınız keyfi ortadan kaldıracak ve daha başlamadan sizi yenilgiye uğratacaktır. Kesinlikle motivasyonunuz kalmayacaktır!

Bu yıkıcı eğilimi tersine çevirmek için iyi bir ilk adım böyle hissetmenize yol açan düşüncelerinizi belirlemektir. Bu düşüncelerle konuşun ve yerlerine daha nesnel ve kendinize onay veren düşünceler yerleştirin. Bazı örnekler Şekil 5-7'de gösterilmiştir. Bu işte ustalaştığınızda yaptığınız şeyler önemsiz gözükse bile tüm gün boyunca bilinçli olarak kendinizi onaylama pratiği yapın.

Şekil 5-7

Kendini Aşağılayan İfade	Kendini Onaylayan İfade
Bu bulaşıkları herhangi biri yıkayabilir.	Bu rutin, sıkıcı bir işse, bunu yaptığım için fazladan ödülü hak ediyorum.
Bu bulaşıkları yıkamanın hiçbir anlamı yoktu. Yine kirlenecekler.	Mesele bu. Onlara gereksinimimiz olduğunda temiz olacaklar.
Düzeltme işini daha iyi yapabilirdim.	Kainatta hiçbir şey mükemmel değildir ama odanın çok daha iyi gözükmesini sağlayabilirim.
Konuşmamın iyi gitmesi sadece iyi şanstı.	Bu bir şans meselesi değil. İyi hazırlandım ve konuşmamı etkin olarak sundum. Gerçekten iyi iş çıkardım.
Arabayı cilaladım, fakat halen komşumun yeni arabası kadar iyi gözükmüyor.	Araba eskiden olduğundan çok daha iyi gözüküyor. Onu kullanmaktan keyif alacağım.

Başlangıçta duygudurumunuzda hoşbir yükselme hissetmeyebilirsiniz; fakat, mekanik gözükse de pratik yapmayı sürdürün. Birkaç gün sonra duygudurumunuzdaki yükselmeyi hissedeceksiniz ve yaptıklarınızdan dolayı daha fazla gurur duyacaksınız.

Şöyle itiraz edebilirsiniz: "Yaptığım her şey için neden kendi sırtımı sıvazlayayım ki? Beni ailem, arkadaşlarım ve iş ortaklarım daha çok takdir etmeliler." Burada birkaç sorun var. İlk başta, insanlar çabalarınızı görmezden geldiklerinde, siz de kendinizi dikkate almıyorsanız aynı suçtan suçlusunuz ve somurtmak bu durumu düzeltmeyecek.

Biri sizi okşasa bile, söylenen şeye inanmaya ve böylelikle geçerli hale getirmeye karar vermedikçe övgüyü hazmedemezsiniz. Onları zihinsel olarak değersizleştirdiğiniz için kaç tane hakiki iltifat sağır kulaklarınıza giriyor? Böyle davrandığınızda, diğer insanlar söylediklerine olumlu yanıt vermediğiniz için hayal kırıklığına uğrarlar. Doğal olarak da, kendinizi aşağılama alışkanlığınızla mücadele etmeye çalışmaktan vazgeçerler. Sonuçta, sadece yaptığınız şeye ilişkin düşünceleriniz duygudurumunuzu etkileyecektir.

Her gün yaptığınız şeylerin basit bir biçimde yazılı ya da zihinsel bir listesini yapmak yardımcı olabilir. Sonra her biri için ne kadar küçük olursa olsun kendinize zihinsel bir kredi verin. Bu, yapmayı beceremediğiniz şeyler yerine yapmış olduklarınız üzerine odaklanmanıza yardımcı olacaktır. Bu çok basit gözükebilir, fakat işe yarar.

İED-İOD tekniği: Eğer belirli bir işe başlamayı erteliyorsanız, bu iş hakkındaki düşüncelerinizi not edin. Bu İED'leri ya da İşi Engelleyen Düşünceleri çift-sütun tekniğini kullanarak basitçe yazıp daha uyum sağlayıcı nitelikteki İOD'larla yani İşe Odaklı Düşüncelerle yer değiştirirseniz üzerinizdeki etkilerinin çoğunu kaybederler. Şekil 5-8'de bazı örnekler gösterilmiştir. İED-İOD'larınızı kaydet-

tiğinizde, sizi yenik düşüren İED'lerdir. Çarpıtmaların yerlerini belirlemeyi unutmayın. Örneğin, en kötü düşmanınızın hep ya da hiç şeklinde düşünmek veya olumluyu değersizleştirmek olduğunu ya da keyfi olumsuz çıkarsamalar yapmak gibi kötü bir alışkanlığınızı fark edebilirsiniz. Çoğunlukla engel olan çarpıtma tipinin farkına vardığınızda, onu düzeltebileceksiniz. Ertelemeniz ve zamanı boşa harcamanız, yerini hareket ve yaratıcılığa bırakacaktır.

Bu ilkeyi düşüncelere olduğu kadar zihinsel imajlara ve gündüz düşlerine de uygulayabilirsiniz. Bir işten kaçındığınızda, olasılıkla onun hakkında otomatik olarak olumsuz, yenik düşüren tarza uygun bir fantezi kurarsınız. Bu durum gereksiz bir gerilim ve endişe yaratarak performansınızı düşürür ve korkunuzun gerçek olma olasılığını arttırır.

Örneğin, bir grup iş arkadaşınıza bir konuşma yapmak zorunda iseniz, haftalar boyu gerilip endişe duyabilirsiniz; çünkü, zihninizde söylemek zorunda olduğunuz şeyi unutmuş ya da izleyicilerden gelen zorlayıcı bir soruya savunmacı bir şekilde tepki vermiş olduğunuz şeklinde bir imaj vardır. Konuşmayı yapacağınız zamana kadar, kendinizi böyle davranmaya programlamışsınızdır ve öyle sinirli, harap olmuşsunuzdur ki herşey tam hayal ettiğiniz gibi olur!

Eğer denemek isterseniz, şöyle bir yöntem var: Her gece uyumadan önce 10 dakika, konuşmayı olumlu bir şekilde yaptığınız şeklinde bir hayal kurun. Kendine güvenli göründüğünüzü, materyali enerjik bir şekilde sunduğunuzu ve dinleyicilerden gelen tüm soruları sıcaklıkla ve yeterlilikle yanıtladığınızı hayal edin. Bu basit egzersizin yaptığınız şeylerle ilgili düşüncelerinizin daha olumlu hale gelmesini sağlayan bir araç olarak size ne kadar fazla yol kat ettirdiğini gördüğünüzde şaşıracaksınız. Olayların tam da hayal ettiğiniz gibi gelişeceğine dair hiçbir garanti yoktur, ama hiç şüphesiz beklentileriniz ve duygu durumunuz olanları *etkileyecektir*.

Şekil 5-8: İED-İOD Tekniği. Sol sütunda, belirli bir işe yönelik motivasyonunuzu baskılayan düşünceleri kaydedin. Sağ sütunda, çarpıtmaların yerlerini belirleyin ve daha nesnel, üretken tavırlarla yer değiştirin

İED'ler **(İşi Engelleyen Düşünceler)**	**İOD'ler** **(İşe Odaklı Düşünceler)**
<u>Ev Hanımı:</u> Hiçbir zaman garajı temizlemeyi beceremeyeceğim. Pislik yıllardır birikiyor.	Aşırı genelleme: <u>Hep ya da hiç tarzı düşünme.</u> Sadece biraz bir şeyler yap ve başla. Hepsini bugün yapmam için hiçbir neden yok.
<u>Banka memuru:</u> İşim çok önemli ya da heyecanlı değil.	Olumluyu değersizleştirme: Bu bana rutin gözükebilir; fakat, bankaya gelen insanlar için oldukça önemli. Depresif olmadığımda, çok eğlenceli olabilir. Çoğu insan rutin iş yapıyor ama bu onları önemsiz insanlar yapmaz. Belki boş zamanımda, daha heyecanlı bir şey yapabilirim.
<u>Öğrenci:</u> Bu dönem ödevini yazmak anlamsız. Konu sıkıcı.	Hep ya da hiç tarzı düşünme: Sadece rutin bir iş olarak yap. Bu çok iyi bir şey olmak zorunda değil. Bir şeyler öğrenebilirim ve bunu bitirmek bana iyi hissettirecek.
<u>Sekreter</u> Olasılıkla bunu daktilo ederken saçmalayacağım ve bir yığın yazım hatası yapacağım. Sonra patronum bana bağıracak.	Falcılık hatası: Mükemmel daktilo etmek zorunda değilim. Hataları düzeltebilirim. Eğer çok eleştirirse, onu yumuşatabilirim ya da ona daha destekleyici ve daha az talepkar olursa daha iyi yapacağımı söylerim.
<u>Politikacı</u> Eğer valilik yarışını kaybedersem, gülünç duruma düşeceğim	Falcılık hatası, etiketleme: Politik bir yarışı kaybetmek ayıp değil. Bir sürü insan denediğim ve bazı önemli konularda dürüst bir tavır aldığım için bana saygı duyuyor. Ne yazık ki, en iyi adam çoğunlukla kazanmaz, ama en tepeye çıksam da çıkmasam da kendime inanabilirim.
<u>Sigorta satıcısı:</u> Bu adamı tekrar aramanın anlamı ne? Çok ilgili gözükmedi.	Akıl okuma: Hiçbir şekilde bilemem. Bir denemeli. En azından tekrar aramamı söyledi. Bazı insanlar ilgilenebilir, bu nedenle de ilgilenenle ilgilenmeyeni ayırmak zorundayım. Biri beni reddetse de üretken hissedebilirim. Beni geri çeviren her beş kişi için ortalama bir poliçe satacağım, öyleyse mümkün olduğunca geri çevrilmek benim avantajıma. Daha çok geri çevrilme, daha çok satış.

Utangaç bekar adam: Eğer çekici bir kızı ararsam, sadece beni başından atacak, öyleyse anlamı ne? Bir kız beni beğendiğini açıkça belli edene kadar bekleyeceğim. Böylelikle risk almak durumunda olmayacağım.	Falcılık hatası, aşırı genelleme: Hepsi beni geri çeviremez ve denemek ayıp değil. Reddedildiğimde bundan bir şeyler öğrenebilirim, stilimi geliştirmek için pratik yapmaya başlamalıyım, öyleyse ilerisi belli olmayan bu işe atılmalıyım! İlk seferinde yüksekten atlamak cesaret ister, ben yaptım ve yaşıyorum. Bunu da yapabilirim.
Yazar: Bu bölüm mükemmel olmalı. Fakat çok yaratıcı hissetmiyorum.	Hep ya da hiç düşünme: Sadece yeterli bir müsvedde hazırlayıp. Sonradan düzeltebilirim.
Atlet: Kendimi disipline sokamıyorum. Öz kontrolüm yok. Hiçbir zaman forma giremeyeceğim.	Olumluyu değersizleştirme hep ya da hiç düşünme: Kendimi kontrol ediyor olmalıyım; çünkü, iyi yaptım. Sadece bir süre çalışırım ve yorulursam bırakırım.

Küçük Ayaklara Küçük Adımlar: Basit ve açık bir kendini harekete geçirme yöntemi de, önerilen bir işi küçük bileşenlerine bölmeyi öğrenmektir. Bu, yapmanız gereken her şey üzerinde fazlasıyla düşünerek kendinizi bunaltma eğiliminizle mücadele etmenizi sağlayacaktır.

Diyelim ki, işiniz bir yığın toplantıya katılmanızı gerektiriyor; fakat, endişe, depresyon ya da hayallere dalma yüzünden odaklanmanız zorlaşmış durumda. Dikkatinizi etkin biçimde toparlayamıyorsunuz; çünkü, "Bunu anlamam gerektiği gibi anlayamıyorum. Kahretsin, bu sıkıcı. Şu anda sevişmeyi ya da balık tutmayı tercih ederdim." diye düşünüyorsunuz.

Burada sıkıntıyla nasıl mücadele edeceğiniz, ilginizin dağılmasını nasıl durduracağınız ve dikkatinizi toparlama yeteneğinizi nasıl arttırabileceğiniz gösteriliyor: İşi en küçük bileşenlerine ayırın! Örneğin, toplantıdaki konuşmaları sadece 3 dakika için dinleyin ve sonra da 1 dakika yoğun bir şekilde hayal kurmak için mola verin. Bu zihinsel tatilin sonucunda, diğer bir 3 dakika boyunca dinleyin ve bu kısa zaman süresince ilginizi dağıtacak herhangi bir düşün-

ceye izin vermeyin. Sonra yine hayal kurmak için 1 dakika mola verin.

Bu teknik daha etkili biçimde odaklanmanıza yardımcı olacaktır. İlgiyi başka tarafa çeken düşünceler üzerinde düşünmek için kendinize kısa dönemli izin vermek bu düşüncelerin üzerinizdeki etkisini azaltacaktır. Bir süre sonra, bunlar komik gözükeceklerdir.

Bir işi, halledilebilir boyutlardaki parçalarına ayırmanın oldukça kullanışlı bir yolu zaman sınırlaması koymaktır. Belirli bir işe ne kadar zaman ayıracağınıza karar verin, belirlenmiş zamanın sonunda durun ve bitirmiş olsanız da olmasanız da daha eğlenceli bir şey yapın. Ne kadar basit gözükse de bu çok işe yarar. Örneğin, bir politikacının eşi yıllarca kocasının başarılı, gösterişli yaşantısından dolayı kırgınlık yaşamıştı. Yaşamının, bunaltıcı bir biçimde çocuk yetiştirme ve ev temizleme yüküyle dolu olduğunu düşünüyordu. Kompülsiyonları olduğu için, hiçbir zaman günlük yapılması gereken işleri tamamlamaya yetecek kadar zamanı olmadığını hissediyordu. Yaşamı bir değirmendi. Depresyona yakalanmıştı ve kişisel anlamda mutlu olabilmenin yolu olarak bulunması çok zor bir anahtarı aradığından, on yıldan fazla bir süredir pek çok ünlü terapist tarafından başarısız tedaviler görmüştü.

İki kez arkadaşlarımdan birine (Dr. Aaron T.Beck) başvurduktan sonra, duygu durumundaki hızlı iyileşmeyle birlikte depresyonu düzelmişti (onun terapötik büyücülüğü beni şaşırtmaktan hiç vazgeçmeyecek). Bu mucize nasıl gerçekleşmişti? Kolay; Dr. Beck, depresyonunun büyük ölçüde, kendisine inanmadığı için anlamlı hedefler belirleyememesine bağlı olduğunu belirtti. Risk alma korkusunu ortaya çıkartmak ve onunla yüzleşmek yerine, kendi yaşamıyla ilgili olarak yön göstermediği için kocasını suçlamış

ve tüm yapamadığı ev işlerinden şikayet eder duruma gelmişti.

İlk adım, her gün ev işinde ne kadar zaman harcamak istediğine karar vermesiydi. Ev mükemmel olmasa bile bu süreden fazla zaman harcamayacaktı ve günün geri kalan kısmını ilgisini çeken aktivitelere ayıracaktı. Bir saatlik ev işinin uygun olacağına karar verdi ve kariyerini geliştirebileceği bir ihtisas programına kaydoldu. Bu ona özgürlük duygusu verdi. Sihir gibi, depresyon, kocasına beslediği öfkeyle birlikte ortadan kayboldu.

Depresyonun geçmesinin genellikle çok kolay olduğu fikrini vermek istemem. Yukarıdaki olguda bile, bu hasta olasılıkla birkaç depresif atakla daha savaşmak zorunda kalacak. Bazı zamanlar çok fazla şey yapmaya çalışmak, başkalarını suçlamak ve bunalmış hissetmek tuzağına geçici olarak düşebilir. O zaman yine aynı çözümü uygulamak durumunda olacaktır. Önemli olan şey şudur: İşine yarayan bir yöntem buldu.

Aynı yaklaşım sizin de işinize yarayabilir. Çiğneyebileceğinizden daha büyük parçalar ısırmaya mı eğilimlisiniz? Yaptığınıza ortalama zaman sınırları koymayı deneyin! Bitmemiş bir işten uzaklaşmak için cesaretinizi toplayın! Üretkenliğinizde ve duygudurumunuzda belirgin bir yükselme deneyimlediğinizde şaşırabilirsiniz ve ertelemeleriniz geçmişte kalabilir.

Baskı Olmaksızın Motivasyon: Ertelemenizin olası bir nedeni de, kendinizi motive etmek için uygun bir sisteminizin olmamasıdır. Kendinizi bir yığın "gereklilikler" "zorunluluklar" ve "-meli, -malı"larla kamçılamaya çalışarak yapmak istediğiniz şeyi baltalayabilir ve sonunda öyle bir hale gelirsiniz ki, hareket etme arzunuz yok olup gitmiş olur. Harekete geçeceğim derken *kendinizi öldürecek* yol-

ları seçerek yenik düşmüş oluyorsunuz. Dr. Albert Ellis bu zihinsel tuzağı bir "must-erbation" ("-meli, -malı'larla özdoyum- mastürbasyon) olarak tanımlıyor.

Sözlüğünüzdeki baskı sözcüklerini yok ederek kendinize bir şeyler yapmayı söyleme yolunu yeniden açık ve kesin bir biçimde belirtin. Sabah uyanmak için kendinizi zorlamanın alternatif bir yolu şöyle demek olacaktır. "Yataktan çıkmak, başta zor olsa bile bana daha iyi hissettirecek. *Yapmam gerekmese de*, yaparsam memnun olabilirim. Öte yandan, dinlenme ve rahatlama geçekten benim için yararlı ise devam edebilir ve bundan keyif alabilirim". Gereklilikleri isteklere çevirirseniz, kendinize karşı saygılı davranıyor olursunuz. Bu, seçme özgürlüğü ve kişisel saygınlık yaratacaktır. Ödül sisteminin daha iyi çalıştığını ve kırbaçtan daha uzun süre işe yaradığını göreceksiniz. Kendinize sorun. "Ne yapmak *istiyorum*? Hangi hareket en fazla işime yarayacak?" Olaylara bu şekilde bakmanın motivasyonunuzu güçlendireceğini göreceğinizi düşünüyorum.

Eğer halen yatakta uzanmak, sıkılmak istiyor ve kalkmanın gerçekten yapmak istediğiniz şey olduğundan şüphe duyuyorsanız bir gün daha yatakta yatmanın avantajlarını ve sakıncalarını içeren bir liste hazırlayın. Örneğin, vergi zamanında işinin oldukça gerisinde kalan bir muhasebeci her sabah uyanmayı zor buluyordu. Müşterileri yapılmamış işler konusunda şikayet etmeye başladılar ve bu yüz kızartıcı yüzleşmeleri önlemek için telefona bile yanıt vermekten kaçınarak haftalarca yatakta yattı. Çoğu müşterisi ona iş vermemeye başladı. İşler kötüye gidiyordu.

Hatası kendine "Biliyorum işe *gitmeliyim* ama yapmak istemiyorum. Ve yapmak zorunda da değilim! Bu yüzden yapmayacağım!" demesiydi. Aslında, "-malı" lar, yataktan çıkmasının tek nedeninin bir grup öfkeli, talepkar

müşteriyi memnun etmek olduğu yanılsamasını yaratmıştı. Öylesine nahoş bir durumdu ki *direnç* gösteriyordu. Yaptığı şeyin garipliği, yatakta kalmanın karlarını ve zararlarını içeren listeyi hazırladığında ortaya çıktı. (Şekil 5-9). Bu listeyi hazırladıktan sonra yataktan çıkmanın onun için daha karlı olduğunu fark etti. Sonrasında, işiyle daha çok ilgilendikçe, hareketsiz olduğu dönemde işlerinin çoğunu kaybetmiş olmasına rağmen duygudurumu hızla iyileşti.

Silahsızlandırma tekniği: Aileniz ve arkadaşlarınız sizi zorlama ve kandırma alışkanlığındaysa, felç olma algınız yoğunlaşacaktır. Onların daima kusur bulan gereklilik ifadeleri kafanızda çoktan beridir yankılanan küçük düşürücü düşünceleri güçlendirir. Baskılayıcı yaklaşımları neden başarısızlıkla sonuçlanmasın? Her harekette bir etki tepki olduğu fiziğin temel bir kuralıdır. Birinin elini göğsünüze koyarak ve de size sert davranarak ittiğini hissettiğiniz her durumda, doğal olarak gerginleşecek ve dengenizi sağlamak için direneceksiniz.

Zorlandığınız şeyi yapmayı reddederek kontrolünüzü sağlamaya ve saygınlığınızı korumaya çabalayacaksınız. İkilem şu ki, çoğunlukla sonuçta kendinizi inciteceksiniz.

Biri uygunsuz bir biçimde gerçekten yararınıza olacak bir şeyi yapmanızda ısrar ederse bu oldukça karmaşık olabilir. Bu sizi "kazanamaz" duruma sokar; çünkü, o kişinin dediğini yapmayı reddederseniz, sadece onunla inatlaşabilmek uğruna yenik duruma düşersiniz. Diğer taraftan, onun dediğini yaparsanız, ele geçirilmiş hissedersiniz. Zorlayıcı taleplere boyun eğdiğiniz için, onun sizi kontrol ettiği duygusuna kapılırsınız ve bu durumda kendinize saygınız kalmaz. Kimse baskı altında kalmak istemez.

Şekil 5-9

Yatakta yatmanın avantajları	Yatakta yatmanın sakıncaları
1- Bu kolay!	1- Kolay gözükse de, bir süre sonra çok sıkıcı ve acı verici hale geliyor. Hiçbir şey yapmamak ve sıkılıp kendimi eleştirerek saatlerce burada yatmak aslında o kadar da kolay değil.
2- Bir şey yapmak ya da sorunlarımla yüzleşmek zorunda kalmayacağım.	2- Yataktan çıksam da bir şey yapmak zorunda değilim, ancak bu daha iyi hissettirebilir. Sorunlarımdan kaçınırsam bitmeyecekler, sadece kötüleşecekler ve onları çözmeye çalışmanın getireceği tatmini yakalayamayacağım. Olaylarla yüzleşmenin vereceği kısa süreli huzursuzluk olasılıkla yatakta yatmanın sonsuz kederinden daha az deprese edicidir.
3- Uyuyabilir ve kaçabilirim.	3- Sonsuza dek uyuyamam ve neredeyse bir günde 16 saat uyuduğum için artık daha fazla uyumaya gereksinimim yok. Yatakta bir kötürüm gibi yatıp kollarım ve bacaklarımın çürümesini beklemek yerine kalkıp kollarımı ve bacaklarımı hareket ettirirsem daha az yorgun hissedeceğim.

Örneğin, Mary yirmi yaşlarında, uzun yıllardır depresyonu devam eden ve ebeveynleri tarafından bize gönderilen bir kızdı. Mary gerçek bir uykucuydu ve aylarca odasında yalnız başına TV'de dizi seyredebilirdi. Bu durum, kısmen "garip" göründüğü ve dışarı çıktığında insanların ona bakacağı şeklindeki mantıksız inancına kısmen de baskıcı annesinin yaptığı zorlamalara bağlı olarak gelişmişti. Mary, bir şeyler yapmanın daha iyi hissetmesini sağlayabileceğini kabul ediyordu, ama bu, sürekli kalkıp bir şeyler yapmasını söyleyen annesine boyun eğmek olacaktı. Annesi zorladıkça, Mary daha da inatla direndi.

Bir şey yapmaya zorlandığınızı hissettiğinizde yapmanın çok zor olması insan doğasının talihsiz bir durumudur. Neyse ki, daima kusur bulan, nutuk çeken ve yaşamı-

nızı nasıl sürdüreceğinize müdahale eden insanların nasıl idare edileceğini öğrenmek çok kolaydır.

Diyelim ki siz Mary'siniz ve olanları düşündükten sonra, bir şeyler yaparsanız daha iyi hissedeceğinize karar verdiniz. Bu kararı verdiğiniz sırada anneniz odanıza gelip "Artık daha fazla yatma! Yaşamın tükeniyor! Hareketlen! Senin yaşındaki kızların yaptığı gibi bir şeylerle uğraş!" derdi. O anda, karar vermiş olmanıza rağmen içinizde bir nefret hissedersiniz.

Silahsızlandırma tekniği bu sorunu çözecek girişimci bir yöntemdir (Bu sözel yöntemin diğer uygulamaları sonraki bölümde anlatılacaktır). Silahsızlandırma tekniğinin gereği, annenizle hemfikir olmak, ancak bunu yaparken öyle yapmanızı söylediği için değil de kendi kararınızdan dolayı onunla hemfikir olduğunuzu annenize hatırlatmaktır. Öyleyse, şu şekilde yanıt verebilirsiniz. "Evet anne, demin ben de düşündüm ve bir şeylerle ilgilenmeye başlamanın benim için avantajlı *olacağına* karar verdim. *Kendi kararımdan* ötürü, bunu yapacağım." Şimdi bir şeyler yapmaya başlayabilirsiniz ve ele geçirilmiş hissetmezsiniz. Ya da yorumlarınıza daha fazla renk katmak istiyorsanız, şöyle diyebilirsiniz, "Evet anne, öyle yapmamı söylüyor olduğun gerçeğine rağmen yataktan çıkmaya karar *verdim* ."

Başarıyı gözünüzde canlandırın: Güçlü bir kendini motive etme yöntemi de, yapabileceğinizden daha fazla öz disiplin gerektirdiği için kaçındığınız bir eylemin avantajlarının listesini yapmayı içerir. Böyle bir liste, bunu yapmanın olumlu sonuçlarına bakmanız için sizi eğitir. İsteğinizin peşinden gitmek sadece insancadır.

Diyelim ki, sigarayı bırakmak istiyorsunuz. Kendinize kanserin ve sigara içmenin tüm diğer tehlikelerini hatırlatıyor olabilirsiniz. Bu korku taktikleri sizi çok sinirli hale getirir, hemen başka bir sigaraya uzanırsınız, bunlar işe yaramaz. Burada *işe yarayan* üç basamaklı bir yöntem var.

İlk adım sigara içmediğinizde olabilecek tüm olumlu sonuçların bir listesini yapmaktır. Aklınıza ne kadar çok gelirse hepsini sıralayın, bazıları:

1- Sağlığım düzelecek..

2- Kendime saygı duyacağım.

3- Daha fazla öz-disiplin kazanmış olacağım. Kendine güvenen bu yeni halimle, ertelediğim diğer bir sürü şeyi yapabileceğim.

4- Aktif olarak koşup dans edebileceğim ve buna rağmen kendimi iyi hissedeceğim. Hem daha dayanıklı olacağım hem de fazladan enerjim olacak.

5- Ciğerlerim ve kalbim daha güçlü hale gelecek. Tansiyonum düşecek.

6- Nefesim temizlenecek.

7- Harcamak için fazladan param olacak.

8- Daha uzun yaşayacağım.

9- Temiz hava soluyacağım.

10- İnsanlara artık sigara içmeyen biri olduğumu söyleyebileceğim.

11- Listeyi hazırladığınızda ikinci adım için hazırsınız demektir. Her gece uyumadan önce, en hoşunuza giden yerde olduğunuzu hayal edin, dağlarda ormanda yürüyorsunuz ya da güneş teninizi ısıtırken kristal mavi bir okyanusun kıyısındaki sakin bir kumsalda uzanıyorsunuz. Hangi hayali seçerseniz, her keyifli ayrıntıyı mümkün olduğunca canlı biçimde gözünüzde canlandırın ve vücudunuzun gevşemesine fırsat verin. Her kasınızın rahatlamasına izin verin. Gerilimin kollarınızdan ve bacaklarınızdan çıkmasını ve vücudunuzun gevşek kalmasını sağlayın. Kaslarınızın nasıl yumuşayıp gevşemeye başladığını fark edin. Ne kadar barış dolu hissettiğinize dikkat edin. Şimdi üçüncü adım için hazırsınız.

Halen orada olduğunuzu ve sigara içmeyen biri olduğunuzu hayal edin. Faydalar listenizin üzerinden gidin ve şu şekilde her birini tekrar edin. "Şimdi sağlığım daha iyi

ve bu hoşuma gidiyor. Kumsal boyunca koşabilirim ve bunu istiyorum. Çevremdeki hava taze ve temiz ve kendimi iyi hissediyorum. Kendime saygı duyuyorum. Şimdi daha fazla öz-saygım var ve istersem diğer şeylere de meydan okuyabilirim. Harcamak için fazladan param var." ve bunun gibi.

Olumlu telkinle bir alışkanlıktan kurtulma yöntemi şaşırtıcı derecede iyi çalışır. Bu yöntem, benim ve hastalarımın çoğunun tek bir tedavi seansından sonra sigarayı bırakmamıza fırsat vermiştir. Bunu çok kolay yapabilirsiniz ve çabalarınıza değdiğini fark edeceksiniz. Kilo vermek, çim biçmek, sabah zamanında uyanmak, koşuyu rutine sokmak gibi değiştirmek istediğiniz herhangi bir alışkanlığınız konusunda kendinizi geliştirmek amacıyla kullanılabilir.

Gereken her şeyi hesaba katın: 3 yaşında Stevie adında bir erkek çocuk, çocuk havuzunun kenarında duruyordu, atlamaya korkmuştu. Annesi, hemen önüne suyun içine oturmuş, atlamasında ısrar ediyordu. Çocuk geri çekildi, annesi ikna etmeye çalıştı. Bu güç mücadelesi 30 dakika sürdü. Sonunda atladı. Su iyi geldi. O kadar zor değildi ve aslında korkulacak bir şey yoktu. Fakat annesinin çabaları geri tepmişti. Stevie'nin zihnine yazılan talihsiz mesaj şuydu, "Riskli bir şey yapmadan önce *zorlanmalıyım*. Diğer çocuklar gibi kendi başıma atlamaya cesaretim yok." Anne ve babasının da düşüncesi aynıydı, şöyle düşünmeye başlamışlardı: "Kendi haline bırakılırsa, Stevie hiçbir zaman suya girmeyi denemeyecek. Sürekli zorlanmazsa, kendi başına hiçbir şey yapmaz. Onu yetiştirmek uzun ve zor bir mücadele olacak."

Stevie büyüdükçe, aynı şey defalarca tekrarlandı. Okula gitmek, beyzbol takımına girmek, partilere gitmek ve daha birçok şey için hep *ikna edilmesi* ve *zorlanması* gerekti. Çok nadiren kendi başına birtakım hareketler yap-

tı. 21 yaşında bana başvurduğunda, kronik olarak depresyondaydı. Ebeveynleriyle yaşıyordu ve yaşamıyla ilgili fazla bir şey yapmıyordu. Halen çevresinde insanların ona neyi nasıl yapacağını söylemesini bekliyordu. Fakat artık ebeveynleri onu motive etmeye çalışmaktan bıkmıştı.

Her terapi seansı sonunda, gayretimle harekete geçerek, kendine yardım ödevlerini ne olursa olsun yapacağını söyleyerek ofisimden ayrılıyordu. Örneğin, bir hafta izolasyon duygusunu kırmak için küçük bir ilk adım olarak tanımadığı üç insana gülümsemeye ya da selam vermeye karar verdi. Fakat, sonraki hafta, ofisime başı öne eğik ve mahcup bir ifadeyle gelerek birine selam vermeyi unuttuğunu söyledi. Bir başka haftadaki ödevi, bir bekarlar dergisi için yazdığım evlenmemiş bir erkeğin yalnızlığının üstesinden gelmeyi nasıl öğrendiğine ilişkin üç sayfalık yazıyı okumaktı. Sonraki hafta Stevie geldi ve okuma fırsatı olmadan yazıyı kaybettiğini söyledi. Her hafta odadan çıktığında kendine yardım etmek için yoğun bir istek duyuyordu. Fakat asansöre bindiğinde bütün kalbiyle, haftanın ödevini yapmasının ne kadar basit olursa olsun, ona çok zor geleceğini biliyordu.

Stevie'nin sorunu neydi? Bunun açıklaması yüzme havuzundaki o güne kadar gidiyordu. Kafasında halen güçlü biçimde yerleşmiş şu düşünce vardı "Gerçekten kendi başıma hiçbir şey yapamıyorum. Ben zorlanılması gereken insanlardanım." Bu inanca meydan okumayı hiç düşünmediğinden, inancı kendini doğrulayan bir kehanet olarak işlemeye devam etmiş ve bu inancın gerçek olup olmadığını sorgulamayı on beş yıldan fazla bir süredir ertelemişti.

Çözüm neydi? Önce, Stevie'nin sorununun anahtarı olan iki zihinsel hatanın farkına varması gerekiyordu: zihinsel filtre ve etiketleme. Zihni yapmayı ertelediği çeşitli şeyler hakkındaki düşüncelerle meşguldü ve başka biri tarafından zorlanmadan her hafta yaptığı yüzlerce şeyi *görmezden geliyordu.*

Bunu tartıştıktan sonra "Bunların hepsi iyi güzel." dedi Stevie. "Sorunumu açıkladınız gibi gözüküyor ve bu doğru. Ancak durumu nasıl *değiştirebilirim*?"

Çözüm beklediğinden daha basit oldu. Bilekte taşıyacağı bir sayaç almasını önerdim (son bölümde tartışıldığı gibi) böylelikle her gün birilerinin onu cesaretlendirmesini ya da gaza getirmesini beklemeksizin kendi başına yaptığı şeyleri sayabilirdi. Gün sonunda toplam sayıyı yazacak ve bir günlük tutacaktı.

Birkaç haftalık dönem boyunca, günlük puanının arttığını fark etmeye başladı. Sayaca her dokunduğunda, kendisine, yaşamını *kendisinin* kontrol ettiğini hatırlattı ve böylece ne yaptığını gözlemleyebilmek üzere kendini eğitti. Stevie'in kendine güveni arttı ve kendini daha yeterli bir insan olarak görmeye başladı.

Bu kulağa basit mi geliyor? Öyle! Sizin için işe yarayacak mı? Olasılıkla yaramayacağını düşünüyorsunuz. Fakat neden bunu test etmiyorsunuz? Olumsuz bir tepkiniz varsa ve bu sayacın işinize yaramayacağını düşünüyorsanız, kötümser tahmininizi neden bir deneyle değerlendirmeyesiniz? Neyin hesaplanması gerektiğini bulmayı öğrenin, sonuçlara şaşırabilirsiniz!

"Yapamam"'larınızı Test Edin: Başarı yoluyla hareketlenebilmenizde önemli bir anahtarda, performansınız ve yeteneklerinizle ilgili yaptığınız ve sizi yenik düşüren tahminlere karşı bilimsel bir tavır almayı öğrenmektir. Bu kötümser düşünceleri test ederseniz, gerçeğin ne olduğunu keşfedebilirsiniz.

Yenik düşmenize neden olan düşüncelerden çok yaygın olanlarından biri de, depresif olduğunuz ya da ertelediğiniz dönemlerde, üretken bir şey yapmayı her düşündüğünüzde "yapamam" demektir.

Bu düşünce, hiçbir şey yapmamaktan dolayı suçlanacağınıza dair duyduğunuz korkudan kaynaklanıyor olabilir.

Basit bir şeyi yapmak için çok yetersiz ve beceriksiz olduğunuz yanılsamasını yaratarak kendinizi kurtarmaya çalışırsınız. Hareketsizliğinizi bu şekilde savunmanızdaki sorun şu ki gerçekten de, söylediğiniz şeye inanmaya başlayabilirsiniz! Eğer "yapamam" diye defalarca söylerseniz, bu hipnotik bir telkin haline gelir ve bir süre sonra, hiçbir şey yapamayan felçli, yetersiz biri olduğunuza gerçekten ikna olursunuz. Tipik yapamam düşünceleri şunları içerir: "Yemek pişiremem", "İş yapamam", "Çalışamam", "Dikkatimi toparlayamam.", "Okuyamam", "Yataktan çıkamam" ve "Evimi temizleyemem".

Bu düşünceler yenik düşmenize neden olmakla kalmayıp sevdiklerinizle olan ilişkilerinizi de tatsızlaştırır; çünkü, onlar tüm bu "yapamam" ifadelerinizi sinir bozucu bir sızlanma olarak görürler. Sizin için bir şey yapmanın gerçekten olanaksız *gözüktüğünü* algılamayacaklardır. Sizi rahat bırakmayacaklar ve sizinle sinir bozucu bir güç mücadelesine gireceklerdir.

Oldukça başarılı bilişsel bir teknik de, olumsuz tahminlerinizi gerçek deneylerle test etmeyi içerir. Örneğin, kendinize "Çok mutsuzum, okumak için dikkatimi yeterince toparlayamıyorum" diyorsunuz. Bu hipotezi test etmenin bir yolu olarak, bugünün gazetesini alın, oturun ve bir cümle okuyun ve sonra cümleyi yüksek sesle özetleyip özetleyemediğinize bakın. Sonra şöyle bir tahminde bulunabilirsiniz: "Fakat hiçbir zaman bütün bir paragrafı okuyamam ve anlayamam." Bunu da test edin. Bir paragraf okuyun ve özetleyin. Birçok ağır, kronik depresyon bu güçlü yöntemle açılmıştır.

"Kaybedemem" Sistemi: "Yapamam"larınızı test etmeye isteksiz olabilirsiniz; çünkü, başarısız olmak istemezsiniz. Risk almazsanız, en azından şimdilik işin içine girmemeye karar vermiş müthiş biri olduğunuz şeklindeki gizli inancınızı sürdürebilirsiniz. Kendinizi uzak tutmanızın ve taahhüt altına girmemenizin ardında güçlü bir yetersizlik duygusu ve başarısızlık korkusu yatmaktadır.

"Kaybedemem" Sistemi bu korkuyu yenmenize yardımcı olacaktır. Risk alırsanız ve gerçekten başarısız olursanız baş etmek zorunda kalacağınız olumsuz sonuçların bir listesini yapın. Sonra korkularınıza ilişkin çarpıtmalarla, hayal kırıklığı yaşasanız bile, üretken biçimde nasıl başa çıkabileceğinizi gösterin.

Kaçındığınız girişim, maddi, kişisel ya da kariyerinize ait bir risk içerebilir. Unutmayın ki başarısız olsanız bile, bundan da iyi bir şey çıkabilir. Üstelik, siz yürümeyi de bu şekilde öğrendiniz. Bir gün beşiğinizden çıkıp oda içinde volta atmadınız. Dengenizi kaybettiniz ve yüzünüzün üstüne düştünüz ve kalkıp yeniden denediniz. Hangi yaşta birden her şeyi bilmeniz ve artık daha fazla hata yapmamanız beklendi? Hata yaptığınızda kendinizi sever ve saygı duyarsanız, önünüze maceralar dünyası ve yeni deneyimler açılacaktır ve korkularınız ortadan kaybolacaktır. Yazılı bir "Kaybedemem Sistemi" örneği Şekil 5-10'da gösterilmiştir.

Ters İşler Yapmayın

Bahse girerim halen isteğin nereden kaynaklandığını kesin olarak bilmiyorsunuz. Size göre hangisi önce gelir - istek mi, eylem mi?

İstek dediyseniz, harika, mantıklı bir seçim yaptınız. Ne yazık ki, yanıldınız. İstek *değil*, *eylem* önce gelir. Hızlanmak için çaba sarf etmelisiniz. Sonra motive olmaya başlayacaksınız ve sular kendiliğinden akmaya başlayacak.

Erteleyen kişiler sıklıkla istek ve eylemi karıştırırlar. Bir şey yapmak için havaya girene kadar gereksiz yere beklersiniz. Onu yapacak havada hissetmediğiniz için de otomatik olarak ertelersiniz.

Hatanız, isteğin önce gelerek hareketliliğe ve eyleme neden olduğu şeklindeki yanlış inancınızdır. Genelde bunun tersi doğrudur, eylem önce gelmelidir ve istek daha sonra gelir.

Şekil 5-10 "Kaybedemem" Sistemi. Bir ev hanımı yarı-zamanlı bir işe başvurma korkusunu yenmek için bu tekniği kullandı

Bir işte geri çevrilmenin olumsuz sonuçları	**Olumlu düşünceler ve baş etme stratejileri**
1- Hiçbir zaman iş bulamayacağımı gösteriyor.	1- Aşırı genelleme. Bu olası değil. Bir dizi başka işe başvurarak ve ne olacağını görmek için en iyi yönümü ortaya koyarak bunu test edebilirim.
2- Kocam beni aşağılayacak.	2- Falcılık hatası: Ona sor. Belki anlayışlı davranacak.
3- Fakat ya anlayışlı olmazsa? Bu durumun mutfağa ait olduğumu ve gerekli donanıma sahip olmadığımı gösterdiğini söyleyebilir.	3- Ona elinden gelenin en iyisini yaptığını ve reddedici tavrının işe yaramadığını söyle. Hayal kırıklığına uğradığını, fakat çabaladığın için kendine değer verdiğini söyle.
4- Fakat neredeyse meteliksiz durumdayız. Paraya gereksinimimiz var.	4- Şimdiye kadar dayandık ve tek bir öğünü bile kaçırmadık.
5- Bir iş bulamazsam, çocuklara yeni okul giysileri alamayacağım. Düzensiz gözükecekler.	5- Sonradan bazı giysiler alabilirim. Bir süre için elimizdekiyle idare etmeyi öğrenmeliyiz. Mutluluk giysilerden değil, kendimize olan saygımızdan kaynaklanır.
6- Çoğu arkadaşımın işi var. İş dünyasında başarısız olduğumu görecekler.	6- Hepsi çalışmıyor ve işi olan arkadaşlarım da işsiz oldukları bir zamanı hatırlıyorlardır mutlaka. Şimdiye kadar beni aşağılayacaklarını hissettirecek hiçbir şey yapmadılar.

Bu bölümü ele alın mesela. Bu bölümün ilk müsveddesi fazla uzundu, biçimsiz ve sıradandı. Öyle uzun ve sıkıcıydı ki, gerçek bir erteleyici hiçbir zaman bunu okumaya tahammül edemezdi. Bunu gözden geçirip düzeltme işi bana beton ayakkabılarla yüzmeye çalışmak gibi geldi. Gözden geçirmeyi planladığım gün geldiğinde, oturup başlamak için kendimi zorlamak zorunda kaldım. İsteğim %1'di ve işi engelleme isteğim %99'du. Ne iğrenç bir iş!

İşi yapmaya başladıktan sonra, oldukça istekli hale geldim ve iş şimdi bana kolay gözüküyor. Her şeye rağmen sonra yazmak eğlenceli gelmeye başladı! Şöyle çalışıyor:

Birinci: Eylem
İkinci: İstek
Üçüncü: Daha fazla eylem

Erteleyen biri iseniz, olasılıkla bunun farkında değilsiniz. İlham gelmesini bekleyerek yatakta yatıyorsunuz. Biri bir şey yapmanızı önerdiğinde, "Bunu yapacak gibi hissetmiyorum" diyerek sızlanıyorsunuz. İyi de, kim böyle hissetmeniz gerektiğini söyledi? Keyfiniz gelene dek beklerseniz, sonsuza kadar sürebilir! Aşağıdaki tablo çeşitli hareketlenme tekniklerini gözden geçirmeniz ve size en çok yardım edebilecek olanını seçmeniz için fikir verecektir.

Tablo 5-1. Kendini harekete geçirme yöntemlerinin özeti

Hedef Belirtiler	**Kendini Harekete Geçirme Teknikleri**	**Yöntemin Amacı**
1. Dağınık hissediyorsunuz. Yapacak hiçbir şey yok. Haftasonları yalnız ve sıkıntılı oluyorsunuz.	1.Günlük Aktivite Programı	1. Her saat için aktviteleri planlayın ve ustalık ve zevk miktarını kaydedin. Kesinlikle herhangi bir eylem yatakta yatmaya göre daha iyi hissetmenizi sağlayacak ve yetersizlik algınızı azaltacaktır.
2. Erteliyorsunuz çünkü işler zor ve ödülde alamayacakmışsınız gibi gözüküyor.	2. Erteleme Karşıtı Formu	2. Olumsuz tahminlerinizi test edin.
3. Hiç birşey yapmama arzusuyla eziliyormuş gibi hissediyorsunuz.	3.İşlevsel Olmayan Düşüncelerin Günlük Kaydı	3. Sizi felç eden mantıksız düşüncelere maruz kalıyorsunuz. İsteğin, eylemi takip ettiğini öğreniyorsunuz, *tersi* doğru değildir.
4. Yalnız olduğunuzda bir şey yapmanın, bir anlamı olmadığını hissediyorsunuz.	4. Zevk Tahmin Etme Formu	4. Kişisel gelişmeyi sağlama ve tatmin etme potansiyeli olan aktiviteleri programlayın ve bunların ne kadar ödüllendirici olacağını tahmin edin. Yalnız olduğunuzda hissettiğiniz gerçek tatminle başkalarıyla olduğunuzda hissettiğinizi karşılaştırın.

5. Kaçınabilmek için kendinize bahaneler sunuyorsunuz.	5.Ama Delilleri Çürütme	5. Gerçekçi delil çürütmelerle savaşarak amalarınızdan kurtulursunuz.
6. Yaptığınız hiç birşeyin çok değerli olmadığı fikrindesiniz.	6. Kendini Onaylama	6. Kendinizi aşağılayan düşünceleri yazın ve onlarla konuşun." Hep ya da hiç düşünme "gibi çarpıtılmış düşünce biçimlerini bulun. Hergün başardığınız şeylerin bir listesini yapın.
7. Bir konuyla ilgili olarak kendinizi yenik duruma sokan tarzda düşünüyorsunuz.	7. İED-İOD tekniği	7. İş Odaklı Düşünceleri (İOD) İşi Engelleyen Düşüncelerin (İED) yerine koyun,
8. Yapmak zorunda olduğunuz herşeyin yoğunluğuyla ezilmiş hissediyorsunuz.	8. Küçük Ayaklar için Küçük Adımlar	8. İşi küçük parçalara bölün ve her seferinde birazını yapın
9. Suçlu, baskılanmış, zorlanmış ve görevlerle sıkıştırılmış hissediyorsunuz.	9.Zorlama Olmadan Motivasyon	9. a) Yönergeleri kendiniz verdiğinizde gereklilikleri, zorunlulukları ortadan kaldırmış olursunuz. b) Her aktivitenin avantajlarını ve sakıncalarını listeleyerek,yapmak *zorunda* olduğunuzdan çok yapmak *istedikleriniz* yönünde düşünmeye başlayabilirsiniz.
10.Size rahat vermiyorlar ve nutuk çekiyorlar.	10.Silahsızlandı ma Tekniği	10. Onlarla girişken bir şekilde uzlaşabilir ve onlara kendi düşüncenizi gerçekleştirmek için yeterli olduğunuzu hatırlatırsınız.

11.Sigara içmek gibi bir alış- değiştirmekte zorluk nuz.	11.Başarıyı Gözünüzde Canlandırın	11. Alışkanlığı değiştirmenin olumlu yönlerinin bir listesini yapın. Derin bir gevşeme durumu yarattıktan sonra bunları gözünüzde canlandırın.
12.Kendinizi erteleyen biri olarak gördüğünüz için insiyatifinizle hiçbirşey yapamayacağınızı hissediyorsunuz.	12.Ne Hesaplanmalıysa Onu Hesaplayın	12. Bir bilek sayacı kullanarak, kendi insiyatifinizle yaptığınız şeyleri her gün sayın. Bu, sürekli yetersizlikleriniz üzerine düşünme şeklindeki kötü alışkanlığınızın üstesinden gelmenize yardımcı olur.
13.Yetersiz ve beceriksiz hissediyorsunuz; çünkü, "Yapamam" diyorsunuz	13."Yapamam"larınızı Test Edin	13.Olumsuz tahminlerinize meydan okuyacağınız ve ters yöndeki kanıtlarını göstereceğiniz bir deney düzenleyebilirsiniz.
14.Başarısız olmaktan korkuyorsunuz, bu yüzden hiç riske girmezsiniz.	14."Kaybedemem" sistemi	14.Başarısızlığın olumsuz sonuçlarını yazın ve önceden bir baş etme stratejisi geliştirin.

Bölüm 6

Sözel Judo: Eleştiri Ateşi Altında Olduğunuzda Karşılık Vermeyi Öğrenin

Değersizlik hissinizin nedeninin süregiden özeleştirileriniz olduğunu öğreniyorsunuz. Bu durum, sürekli kendinize nutuk çektiğiniz ve sert, gerçekçi olmayan bir şekilde zulmettiğiniz, üzücü bir *iç* konuşma şeklini alır. Genellikle öz eleştiriniz başka birinin sert bir sözüyle tetiklenecektir. Eleştiriyle baş etmek için etkili teknikleri şimdiye kadar hiç öğrenmediğinizden eleştiriden korkabilirsiniz. Bunu yapmak göreli olarak *kolay* olduğundan, sözel istismar ve onaylanmama durumunda, savunma yapmadan ve özgüveninizi kaybetmeden baş edebilme sanatını öğrenmenin önemini vurgulamak istiyorum.

Çoğu depresif atak dışarıdan gelen tetiklenir. Profesyonel anlamda eleştiriye karşı koyabilecekleri varsayılan psikiyatristler bile eleştiriye ters tepki verebilirler. Art adında bir psikiyatri asistanı, yardım istediği danışmanından olumsuz geribildirim almıştı. Bir hasta, Art'ın seansta yaptığı bazı yorumların yıpratıcı olduğundan yakınmıştı. Asistan bunu duyduğunda bir panik ve depresyon dalgasıyla tepki verdi; çünkü, şöyle düşünüyordu. "Aman Tanrım! Bu gerçekten doğru. Hastalarım bile ne kadar değersiz, duyarsız birisi olduğumu görebiliyor. Olasılıkla beni bu devlet programından *atacaklar* ve hatta eyaletten de *gönderecekler*."

Bazıları çok istismar içeren saldırılarda bile sakin kalabilirken, neden bazı kişiler için eleştiri bu kadar incitici olabiliyor? Bu bölümde, onaylanmama durumuyla korkusuzca yüzleşen insanların sırlarını öğreneceksiniz ve eleştiriye karşı aşırı duyarlılığınızı bertaraf etmek ve üstesinden gelmek için özgül, somut adımlarla tanışacaksınız. Aşağıdaki bölümleri okurken, şunu aklınızda tutun: Eleştiri kor-

kunuzun üstesinden gelmek, bir miktar çalışma gerektirir. Fakat, bu beceriyi geliştirmek ve iyice öğrenmek zor değildir ve özgüveniniz üzerindeki olumlu etkisi çok büyük olacaktır.

Size, Eleştirildiğiniz zaman, harap olma kabusundan nasıl kurtulacağınızı göstermeden önce, neden eleştirinin bazı insanlar için diğerlerine göre daha üzücü olduğunu göstereyim. İlk başta, sizi üzen şeyin *diğer* insanlar ya da onların eleştirel yorumları olmadığını hatırlamalısınız. Tekrarlamak gerekirse, yaşamınızda bir kez bile başka birinin eleştirel yorumları sizi üzmemiştir. Bu yorumlar ne kadar vahşi, kalpsiz ve zalim olursa olsunlar, sizi rahatsız etmek ya da *ufacık* bir sıkıntı yaratma güçleri *yoktur*.

Bu paragrafı okuduktan sonra, çatlak biri olduğum, yanıldığım, gerçekçi olmadığım, ya da bunların hepsinden biraz olduğum izlenimini edinebilirsiniz. Fakat böyle olmadığını size garanti ediyorum: Bu dünya da ancak bir tek kişi sizi *sinirlendirebilir* – o kişi de *sizsiniz*, başkası değil!

Bu durum şöyle gelişir. Başka biri sizi eleştirdiğinde, aklınızdaki belirli olumsuz düşünceler otomatik olarak tetiklenir. Duygusal tepkiniz diğer kişinin ne söylediğine değil de bu düşüncelerinize bağlı olarak ortaya çıkar. Sizi sinirlendiren düşünceler mutlaka 3. bölümde tanımlanan zihinsel hataların aynılarını içerecektir: aşırı genelleme, hep ya da hiç şeklinde düşünme, zihinsel filtre, etiketleme gibi.

Örneğin, Art'ın düşüncelerine bakalım. Paniğe girmesi, felaket içeren yorumunun sonucuydu: "Bu eleştiri ne kadar değersiz olduğumu gösteriyor." Hangi zihinsel hataları yapıyor? İlk olarak, Art, hastanın eleştirisinin geçerli ve mantıklı olduğuna hızlıca karar vererek sonuçlara atlıyordu. Bu asıl durum olabilir de olmayabilir de. Üstelik, gerçekte hastaya söylediği diplomatik olmayan lafların önemini *abartıyordu* (büyütme) ve davranışıyla ilgili herhangi bir hatayı düzeltmek için hiçbir şey yapamayacağını

varsayıyordu (falcılık hatası). Bu tek bir hastaya karşı yaptığı yanlış her ne idi ise onu sürekli tekrarlayacağını düşünerek, gerçekçi olmayan bir şekilde reddedileceğini ve profesyonel olarak zedeleneceğini öngörmekteydi (aşırı genelleme). Bu hatası üzerine aşırı odaklanıp (zihinsel filtre) ve diğer terapötik başarılarını görmezden geliyordu. Olumluyu değersizleştirme ya da göz ardı etme). Hatalı davranışıyla özdeşleşmişti ve değersiz ve duyarsız bir insan olduğuna karar vermişti (etiketleme).

Eleştirilmeye ilişkin korkunuzu yenmede ilk adım zihinsel süreçlerinizle ilişkilidir: Eleştirildiğinizde gelişen olumsuz düşüncelerinizi tanımlamayı öğrenin. Son iki bölümde anlatılan çift-sütun tekniğini kullanarak bunları yazmak çok yardımcı olacaktır. Bu teknik, düşüncelerinizi analiz etmenizi ve düşüncenizin nerelerde mantıksız ya da yanlış olduğunu fark etmenizi sağlayacaktır. Son olarak, daha mantıklı ve daha az üzüntü veren tepkileri yazın.

Art'ın çift-sütun tekniğini kullandığı yazılı ödevinden bir alıntı Şekil 6-1'de verilmiştir. Durum hakkında daha gerçekçi bir şekilde *düşünmeyi* öğrendikçe felaketleştirme getirebilmekle ilgili zihinsel ve duygusal çaba harcamaya son vermiş ve enerjisini yaratıcı, hedef odaklı sorun çözmeye çevirebilmişti. Söylediği hakaret içeren ve kırıcı şeyleri dikkatlice değerlendirdikten sonra, gelecekteki benzer hataları en aza indirmek için hastalarıyla ilişkisindeki klinik tarzını değiştirmeye yönelik adımlar atmayı başardı. Sonuçta, bu durumdan bir şeyler öğrendi ve klinik becerileri ve olgunluğu arttı. Bu durum özgüvenini arttırmasına destek verdi ve mükemmel olmama korkusunu yenmesinde yardımcı oldu.

Kısaca, insanlar sizi eleştirdiğinde, yaptıkları yorumlar *doğru* veya *yanlış* olacaktır. Yorumlar yanlışsa, gerçekten, üzülecek hiçbir şey yoktur. Bir dakika bu konuyu düşünün! Çoğu hasta bana gözyaşları içinde, kızgın ve üzgün bir durumda gelmiştir; çünkü sevdikleri biri onlara düşün-

cesizce ve doğru olmayan önemli bir yorum yapmıştır. Böyle bir tepki gereksizdir. Başka birisi sizi haksız bir şekilde eleştirerek bir hata yapıyorsa neden rahatsız olmalısınız ki? Bu diğer adamın hatası, sizin değil. Neden kendinizi üzüyorsunuz? Diğer insanların mükemmel olacağını mı bekliyordunuz? Öte yandan, eğer eleştiri *doğruysa*, yine de kızgın hissetmek için bir *nedeniniz* yok. Mükemmel olmanız beklenmiyor. Sadece hatanızı bilin ve onu düzeltmek için gerekli adımları atın. Bu *basit* gözüküyor (ve öyle), ancak bu içgörüyü duygusal bir gerçekliğe dönüştürmek biraz çaba gerektirebilir.

Tabii ki eleştiriden korkabilirsiniz çünkü değerli ve mutlu olmak için diğer insanların sevgi ve onayına gereksiniminiz olduğunu hissedersiniz. Bu bakış açısıyla ilgili sorun şu ki, enerjinizin tümünü insanları memnun etmeye adamanız gerekecek ve yaratıcı, üretken bir yaşam için size pek bir şey kalmayacaktır. Çelişik olarak ta, çoğu insan kendine güvenen arkadaşlarınıza oranla sizi daha az ilginç ve istenir bulacak.

Şimdiye kadar size söylediklerim, önceki bölümde tanıtılan bilişsel tekniklerin bir gözden geçirmesiydi. Konunun en önemli noktası, yalnızca *sizin* düşüncelerinizin sizi üzebileceğidir, daha gerçekçi *düşünmeyi* öğrendikçe, daha az üzgün *hissedeceksiniz.*

Şimdi, biri sizi eleştirdiğinde aklınızdan geçen olumsuz düşünceleri yazın. Sonra çarpıtmaları belirleyin ve daha nesnel mantıklı yanıtlarla bu düşünceleri yer değiştirin. Daha az öfkeli ve daha az tehdit altındaymış gibi hissedeceksiniz.

Şimdi size, pratik açıdan gayet anlamlı olan bir kaç basit sözel teknik öğretmek istiyorum. Biri size saldırdığında ne söyleyebilirsiniz? Bu zor durumları bilginizi ve özgüveninizi arttıracak bir şekilde nasıl idare edebilirsiniz?

Şekil 6-1. Art'ın çift sütun tekniğini kullandığı yazılı ödevden alıntı. Zor bir hastayı idare etmesiyle ilgili olarak danışmanından aldığı eleştirel geribildirim yüzünden önce bir panik dalgası yaşadı. Olumsuz duygularını yazdıktan sonra bunların oldukça gerçek dışı olduğunu fark etti. Sonucunda rahatladı.

Otomatik Düşünceler (Özeleştiri)	**Mantıklı Yanıtlar (Öz Savunma)**
1. Oh, Tanrım! Benimle ilgili gerçek ortada. Hastalar bile ne kadar değersiz, duyarsız bir kişi olduğumu görebiliyorlar.	1. Sadece bir hastanın şikayet etmesi değersiz, duyarsız biri olduğum anlamına gelmez. Aslında, hastalarımın çoğu benim gibi yapıyor. Hata yapmak, gerçek özümü bozmaz. Herkesin hata yapmaya hakkı vardır.
2. Olasılıkla beni programdan atacaklar.	2. Bu aptalca ve birkaç hatalı varsayıma dayanıyor: a) tüm yaptıklarım kötü şeyler, b) büyümek/gelişmek için kapasitem yok. a) ve b) anlamsız olduğundan, buradaki pozisyonumun tehlikeye girmesi oldukça düşük bir olasılık. Çoğu durumda danışmanımdan övgü aldım.

1. Adım-Empati

Biri sizi eleştirdiğinde ya da saldırdığında, size yardım etmek istiyor da olabilir incitmek de isteyebilir. Eleştirenin söylediği *doğru* veya *yanlış* olabilir ya da *ikisi arasında bir yerdedir*. Fakat, ilk başta bu konulara odaklanmak pek akıllıca değildir. Bunun yerine, o kişinin *tam olarak* ne demek istediğini anlamak için ona bir dizi netleştirici soru sorun. Soruları sorarken yargılayıcı ya da savunmacı olmaktan kaçının. Sürekli olarak daha net bilgi sorun. Dünyayı, eleştirenin gözlerinden görmeye çalışın. Size belirsiz, aşağılayıcı etiketlerle saldırırsa, ona daha belirli

olmasını ve sizinle ilgili hoşuna gitmeyen şeyin tam olarak ne olduğunu açıklamasını söyleyin. Bu ilk manevra tek başına bile eleştiren kişiyi sırtınızdan atabilmeniz için bayağı yardımcı olur ve saldırı - savunma etkileşimini bir işbirliği ve karşılıklı saygıya dönüştürmeyi sağlayabilir.

Genelde terapi seansında, bunu hayali bir durumda hastaya rol yaptırarak gösteriyorum, böylelikle bu özel beceriyi örnekleyebiliyorum. Size nasıl rol yapılacağını göstereceğim, bu geliştirilebilecek kullanışlı bir beceridir. Aşağıdaki karşılıklı konuşmada, kızgın bir eleştiren kişi olduğunuzu hayal etmenizi istiyorum. Aklınıza gelen en vahşi ve en üzücü şeyi bana söyleyin. Söylediğiniz şey doğru, yanlış ya da her ikisi olabilir. Saldırılarınızın her birine empati tekniğiyle yanıt vereceğim.

Siz: (kızgın eleştiren rolünü oynuyor) Dr. Burns, hiç bir işe yaramıyorsunuz.

David: Benimle ilgili berbat olan ne?

Siz: Yaptığınız ve söylediğiniz her şey. Duyarsız, bencil ve yeteneksizsiniz.

David: Bunların hepsini birer birer ele alalım. Daha açık olmaya çalışmanızı istiyorum. Bariz olarak sizi sinirlendirecek bir şey söyledim ya da yaptım. Duyarsız gözüken ne söyledim? Size bencil olduğum izlenimini ne verdi? Yeteneksiz olduğumu gösterecek ne yaptım?

Siz: Geçen gün, randevumu değiştirmek için aradığımda, sesiniz telaşlı ve sinirli geldi; sanki koşturuyordunuz ve benimle hiç ilgilenmediniz.

David: Tamam, telefonda telaşlı, ilgilenmeyen bir şekilde karşınıza çıktım. Sizi sinirlendirecek başka ne yaptım?

Siz: Her zaman seans sonunda beni aceleyle yolluyorsunuz. Burası sanki para kazanmak için bir çiftlik.

David: Tamam, seanslarda da çok hızlı olduğumu düşünüyorsunuz. Sizden daha çok paranızla ilgilendiğim izlenimi vermiş olabilirim. Başka ne yaptım? Sizi hayal kı-

rıklığına uğrattığım, aptalca bir hata yaptığım ya da sinirlendirdiğim başka şeyler var mı?

Yaptığım şey basit. Size özel sorular sorarak, beni tamamen reddetme olasılığınızı en aza indiriyorum. Siz ve ben ilgilenebileceğimiz bazı belirli sorunların farkına varıyoruz. Üstelik, durumu *sizin gördüğünüz gibi* değerlendirebilmek için, sizi *dinleyerek* gününüzü göstermiş oluyorum.

Bu teknik, herhangi bir kızgınlığı ve düşmanlığı azaltmaya çalışır ve iftira atma ya da tartışma yerine bir sorun çözme yönelimi sunar. İlk kuralı hatırlayın, eleştirinin *tümüyle* haksız olduğunu düşünseniz bile, belirli sorular sorarak empati ile tepki verin. Eleştirenin ne demek istediğini kesin olarak bulun. Karşınızdaki kişinin tepesi atmışsa, sizi damgalayabilir, hatta müstehcen şeyler bile söylüyor olabilir. Yine de daha fazla bilgi için sorun. O kelimelerin anlamı ne? O kişi sizin için neden "bir baş belası" diyor? Bu kişiye *nasıl* hakaret ettiniz? *Ne* yaptınız? *Ne zaman* yaptınız? Bunu *ne sıklıkta* yaptınız? Bu kişinin hakkınızda hoşlanmadığı *başka* neler var? Davranışınızın onun için ne anlama geldiğini keşfedin. Dünyayı eleştiren kişinin gözlerinden görmeye çalışın. Bu yaklaşım sıklıkla kükreyen aslanı sakinleştirir ve daha duyarlı bir tartışma için zemin hazırlar.

2. Adım – Eleştireni Silahsızlandırmak

Eğer biri size ateş ediyorsa, üç seçeneğiniz vardır: Kalkıp karşı ateş açabilirsiniz – bu genellikle savaşa ve karşılıklı yıkıcılığa yol açar; kaçabilirsiniz ya da çevik bir hareketle kurtulursunuz – bu genellikle aşağılanma ve özgüven kaybıyla sonuçlanır; veya oturup beceriyle karşınızdaki düşmanı silahsızlandırırsınız. Diğer kişinin yelkenlerini suya indirdiğinizde, kazanan siz olursunuz ve çoğunlukla düşmanınız da kendini galip gibi hissedecektir.

Bu nasıl başarılır? Basit. Eleştiren doğru veya yanlış olsun, onunla aynı fikirde olmak için bir yol bulun. İlk başta, en kolay durumu tarif etmeme izin verin. Eleştirenin başlangıçta doğru olduğunu varsayalım. Önceki örnekte beni kızgınlıkla, birkaç kez çabuk davranmakla ve kayıtsız kalmakla suçladığınızda, şöyle diyebilirim: "Kesinlikle haklısınız. Aradığınızda acelem vardı ve olasılıkla çok resmi geldi sesim. Diğer insanlar da bunu bana birkaç kez söylediler. Şunu vurgulamak isterim ki duygularınızı incitmeyi istemedim. Ayrıca seanslarımızın bazılarında aceleci davrandığımız konusunda haklısınız. Randevularınızın uygun biçimde programlanabilmesi için, önceden kararlaştırdığımız sürece, seansların istediğiniz uzunlukta olabileceğini hatırlatırsınız. Olasılıkla 15 ya da 30 dakika daha uzun olan seanslar ayarlamayı isteyebilirsiniz ve bunun daha rahat olup olmadığını görürsünüz".

Şimdi, saldıran kişinin haksız ve geçersiz olduğunu düşündüğünüz eleştiriler yaptığını düşünelim. Sizin için değişmek çok gerçekçi değilse ne olur peki? Söylediği şeyin tümüyle saçmalık olduğundan kesin emin olduğunuz biriyle nasıl uzlaşabilirsiniz? Bu kolay eleştiriyle prensipte anlaşabilirsiniz, ifadede bir doğruluk payı bulabilir ve onunla uzlaşırsınız ya da kişinin kızgınlığı duruma nasıl baktığıyla ilişkili olduğundan bu durumun anlaşılabilir olduğuna kanaat getirebilirsiniz. Bunu en iyi rol-oynamaya devam ederek tarif edebilirim; bana saldırıyorsunuz, fakat bu kez asıl olarak yanlış şeyler söylüyorsunuz. Oyunun kurallarına göre, (1) söylediğiniz her neyse onunla uzlaşmak için bir yol bulmak (2) iğneleme ya da savunmadan kaçınmak (3) her zaman doğruyu söylemek . İfadeleriniz istediğiniz kadar tuhaf ve kaba olabilir ve bu kurallara uyacağıma söz veriyorum! Haydi!

Siz: (kızgın eleştiren rolünü oynamaya devam ediyor). Dr. Burns, Allah'ın cezasısınız!

David: Bazen öyle hissediyorum. Çoğunlukla işleri beceremiyorum.

Siz: Bu bilişsel terapi hiç işe yaramıyor.

David: Gelişme için yeterince fırsat var.

Siz: Ve siz aptalsınız.

David: Benden zeki olan bir yığın insan var. Dünyadaki en zeki insan olmadığıma eminim.

Siz: Hastalarınıza karşı duygularınız gerçek değil. Terapi yaklaşımınız sahte ve yutturmaca.

David: Her zaman olmak istediğim kadar sıcak ve açık değilim. Bazı yöntemlerim başlangıçta hileli gözükebilir.

Siz: Gerçek bir psikiyatrist değilsiniz. Bu kitap tamamen bir süprüntü. Durumumla baş edebilecek kadar güvenilir ve becerikli değilsiniz.

David: Çok üzgünüm. Size beceriksiz gözüküyorum. Bu sizin için rahatsız edici olmalı. Bana güvenmenin zor olduğunu düşünüyor olmalısınız ve birlikte iyi çalışabileceğimiz konusunda da gerçekten şüphedesiniz. Kesinlikle haklısınız, karşılıklı bir saygı ve ekip olmaya ilişkin ortak bir duygu paylaşmadıkça başarılı bir şekilde çalışamayız.

Bu noktada (veya yakında) eleştiren kızgın kişi genellikle hiddetini kaybedecektir. Çünkü ona karşı savaşmıyorum; fakat, onun yerine düşmanımla uzlaşmak için bir yol buluyorum, o kişinin çok çabuk cephanesi tükeniyor, başarıyla silahsızlanmış oluyor. Bunu mücadeleden kaçınarak kazanmak olarak düşünebilirsiniz. Eleştiren kişi sakinleşmeye başladıkça, iletişim kurmak için daha iyi bir duygusal tonda olacaktır.

Bu ilk iki adımı ofisimde bir hastaya gösterdiğimde, genellikle hastaya yöntemi iyice öğrenmesi için bir şans vermek adına rolleri değiştirmeyi öneriyorum. Bunu yapalım. Sizi eleştireceğim ve size saldıracağım, empatiyi çalışacaksınız ve kendi yanıtlarınızı bulacaksınız. Sonra bunların ne kadar doğru ve anlamlı olduğunu göreceksiniz. Daha

yararlı bir alıştırma yapmak için, aşağıdaki konuşmada "siz" diye adlandırılan yanıtları kapatın ve kendi yanıtlarınızı bulun. Sonra, bunların benim yazdıklarımla ne kadar uyumlu olduğunu görün. Empati yöntemini kullanarak soru sormayı hatırlayın ve silahsızlandırma tekniğini kullanarak benimle uzlaşmak için yollar bulun.

David: (kızgın eleştirenin rolünü oynuyor): İyileşmek için burada değilsiniz. Sadece sempati peşindesiniz.

Siz: (saldırılan kişi rolünü oynuyor): Size sadece sempati aradığım izlenimini veren nedir?

David: Seanslar arasında kendinize yardım etmek için hiçbir şey yapmıyorsunuz. Tüm yapmak istediğiniz buraya gelmek ve şikayet etmek.

Siz: Verdiğiniz yazılı ödevlerin *bazılarını* yapmadığım doğru. Seanslarda şikayet etmemem gerektiğini mi düşünüyorsunuz?

David: Ne isterseniz onu yapabilirsiniz. Sadece hiçbir şey yapmadığınızı kabul edin.

Siz: İyi olmak istemediğimi mi düşünüyorsunuz yani?

David: Hiç de iyi değilsiniz! Bir çöp kadar bile değeriniz yok.

Siz: Yıllardır bu şekilde hissediyordum. Daha değişik hissetmem için ne yapabileceğim hakkında fikriniz var mı?

David: Vazgeçiyorum. Kazandınız!

Siz: Haklısınız. *Kazandım.*

Bunu bir arkadaşınızla yapmanızı kesinlikle tavsiye ediyorum. Rol yapmak, gerçek bir durum geliştiğinde gerekli olan becerileri iyice öğrenmenize yardımcı olacaktır. Sizinle etkili olarak rol yapabilecek ve rahat hissedebileceğiniz biri yoksa, okuduklarınıza benzer, siz ve düşmanca eleştiren biri arasında geçen hayali konuşmalar yazmak iyi bir seçenek olacaktır. Her şiddetli konuşmadan sonra, empati ve silahsızlandırma tekniğini kullanarak nasıl yanıt verebileceğinizi yazın. Başlangıçta zor gözükebilir; fakat,

çabuk alışacağınızı düşünüyorum. Özünü kavradıktan sonra gerçekten oldukça kolaydır.

Haksız yere suçlandığınızda kendinizi *savunmak* için çok büyük, neredeyse karşı konulmaz bir eğiliminiz olduğunu fark edeceksiniz. Bu BÜYÜK bir hatadır! Bu eğilime izin verirseniz, düşmanınızın atağının şiddetinin *arttırdığını* göreceksiniz. Her kendinizi savunduğunuzda o kişinin silahına mermi ekliyor olacaksınız! Örneğin, siz yine eleştiren olun ve bu kez ben, anlamsız suçlamalarınıza karşı kendimi savunacağım. Etkileşiminizin ne kadar çabuk tam bir savaşa dönüştüğünü göreceksiniz.

Siz (yine eleştiren rolünde): Dr. Burns, hastalarınızla ilgilenmiyorsunuz.

David: (savunan bir tarzda yanıtlıyor): Bu doğru değil! Haksızsınız. Ne konuştuğunuzu bilmiyorsunuz! Hastalarım gösterdiğim başarılı çalışmaya saygı duyarlar.

Siz: Evet, duymayanlardan biri burada! Elveda! (çıkıyorsunuz beni bırakmaya karar verdiniz. Savunmacı tutumum tam bir kayba yol açıyor)

Aksine, empati ile yanıt verip düşmanca tepkinizi silahsızlandırırsam, çoğunlukla sizi *dinlediğimi* ve size *saygı duyduğumu* hissedersiniz. Sonucunda da savaşmak için şevkinizi kaybedersiniz ve sessizleşirsiniz. Bu, üçüncü adım için yolu açar – geribildirim ve müzakere.

Başlangıçta bu teknikleri uygulamadaki kararlılığınıza rağmen, eleştirildiğiniz gerçek bir durum meydana geldiğinde, duygularınız ve eski davranış biçimleriniz tarafından kuşatıldığınızı fark edebilirsiniz. Kendinizi somurturken, tartışırken ve şiddetle savunurken bulabilirsiniz. Bu, anlaşılabilir bir durumdur. Bunun hepsini bir gecede öğrenmeniz beklenmiyor ve her savaşı da kazanmak zorunda değilsiniz. Fakat, sonrasında hatalarınızı analiz etmek önemli; çünkü, böylece önerilen doğrultuda durumu nasıl daha farklı idare etmiş olabileceğinizi gözden geçirebilirsiniz. Zor olan durumlarla ilgili olarak rol oynamak için bir

arkadaş bulmak oldukça yardımcı olabilir, böylelikle rahat hissettiğiniz bir yaklaşımı iyice öğrenene kadar çok çeşitli yanıtlar üzerinde çalışmış olabilirsiniz.

3. Adım – Geribildirim ve Müzakere

Eleştiren kişiyi empati yöntemini kullanarak *dinlediğinizde* ve onunla uzlaşmak için bir yol bularak onu *silahsızlandırdığınızda*, ona durumunuzu ve duygularınızı *nazikçe* ancak *kendine güvenen* bir tarzda açıklayacak ve gerçek farklılıkları müzakere edecek bir pozisyona gelmiş olacaksınız.

Eleştirenin tümüyle yanlış olduğunu düşünelim. Bunu kırıcı/yıkıcı olmayan bir şekilde nasıl anlatabilirsiniz? Bu kolay. Bakış açınızı, *yanlış* olabileceğinizin farkında olarak nesnel bir şekilde ifade edebilirsiniz. Çatışmayı kişilik ya da gururdan ziyade durum/olgu üzerine kurun. Eleştiren kişiye yıkıcı etiketler yapıştırmaktan kaçının. Unutmayın, hatası onu aptal, değersiz ya da yetersiz yapmaz.

Örneğin, bir hasta daha önceden ödemiş olduğu bir seans için fatura gönderdiğimi iddia etti. Bana "Neden muhasebenizi düzgün tutmuyorsunuz?" şeklinde hakaret etti. Onun hata yaptığını bilerek, şöyle yanıt verdim. "Kayıtlarım gerçekten yanlış olabilir. O gün çek defterinizi unuttuğunuzu hatırladım sanırım, ama bu noktada karıştırmış olabilirim. Hepimizin bazen hata yapabilme olasılığımız *var*, umarım bunu kabul edersiniz. Böylelikle birbirimize karşı daha rahat olabiliriz. İptal edilmiş bir çek var mı, ona neden bakmıyoruz? Bu yolla gerçeği görebilir ve uygun ayarlamaları yapabiliriz."

Bu durumda, kutuplaşmaya yol açmayan tepkim onun utanacağı bir durumda kalmasına engel oldu ve böylelikle kendine saygısının riske gireceği bir yüzleşme önlendi. Haksız olduğu ortaya çıkmasına rağmen, sonradan da hata yapabildiğimi kabul etmemden dolayı rahatlık hissettiğini ifade etti. Benim de, onun kadar mükemmeliyetçi ve

talepkar olmamdan korktuğundan benimle ilgili olarak kendini daha iyi hissetti.

Bazen siz ve eleştiren kişi, bir olay hakkında değil de bir zevk/beğeni hakkında farklılaşabilirsiniz. Bir kez daha bakış açınızı diplomatik bir biçimde sunarak kazanan olabilirsiniz. Örneğin, ne giyersem giyeyim, bazı hastalar olumlu, bazıları ise olumsuz tepki veriyorlar. En çok bir takım ve kravatla ya da spor bir pantolon ve kravatla rahat hissediyorum. Diyelim ki, bir hasta giysilerim çok resmi diye beni eleştiriyor, bu onu sinirlendiren bir şey; çünkü, ona "kurum"un bir parçasıymış gibi gözüküyorum. Bu kişinin hakkımda hoşlanmadığı diğer şeyler hakkında daha özgül bilgi aldıktan sonra, şöyle yanıt verebilirim: "Takım elbisenin biraz resmi olduğu konusunda sizinle kesinlikle aynı fikirdeyim. Daha spor giyinsem çok daha rahat *edebilirsiniz.* Çeşitli giyim tarzlarını denedikten sonra, hoş bir takımın ya da spor bir ceketin bana gelen insanların çoğu için en kabul edilebilir olanı olduğunu bulduğumu ve bu yüzden bu tarz giyindiğimi anlayacağınıza eminim. Umarım bu durumun birlikte devam eden çalışmamızı bozmasına izin vermezsiniz."

Eleştirenle müzakere ettiğinizde birkaç seçeneğiniz var. Karşınızdaki kişi nutuk çekmeye devam edip aynı konuyu tekrar tekrar vurgularsa, hakkınızı savunan tepkilerinizi kibarca, ancak değişmez bir tarzda o kişi yorulana kadar tekrarlayabilirsiniz. Örneğin, beni eleştiren kişi, takım elbise giymemem konusunda ısrar etseydi, her seferinde şöyle demeye devam edebilirdim. "Ne demek istediğinizi tümüyle anlıyorum ve bu konuda haklı olduğunuz şeyler *var.* Ancak, daha resmi kıyafetler giyme konusunda sebatkarım."

Bazen çözüm arada bir yerdedir. Bu durumda müzakere ve anlaşma önerilir. İstediğinizin bir *kısmı* için anlaşabilirsiniz. Fakat önce *empati* ve *silahsızlandırma teknik-*

lerini uyguladıysanız, olasılıkla istediğinizden daha fazlasını alacaksınız.

Çoğu durumda siz tümüyle yanlış olacaksınız ve eleştiren de tümüyle doğru. Böyle bir durumda, girişken bir biçimde eleştirenle *hemfikir olursanız,* eleştirenin size olan saygısı büyük olasılıkla yörüngesel bir sıçrama göstererek artacaktır; size bu bilgiyi sağladığı için o kişiye teşekkür edin ve yaratmış olabileceğiniz herhangi bir incinme için özür dileyin. Bu eski moda bir anlayış gibi duruyor (ve de öyle) ama şaşırtıcı derecede etkili olabilir.

Şimdi şöyle diyor olabilirsiniz "Biri beni eleştirdiğinde kendimi savunma *hakkım* yok mu? Niye her zaman diğer insanla empati kurmalıyım? Üstelik budala olan *o* olabilir, ben değil. Sinirlenmek ve kendinden geçmek *insanca* değil mi? Niye her zaman ben bir şeyleri *düzeltmeliyim*?"

Evet, söylediğinizde hatırı sayılır bir gerçeklik payı var. Kendinizi eleştiriye karşı gayretle savunmaya ve istediğiniz zaman, seçtiğiniz birine sinirlenmeye hakkınız var. Ve genellikle sizin değil, sizi eleştiren kişinin düşüncesinin aptalca olduğu konusunu vurguladığınızda da haklısınız. "Üzülmektense delirmek iyidir." sloganının ardında da önemli bir gerçeklik var. Üstelik, birinin hiç işe yaramaz, çok kötü olduğunu söyleyecekseniz, bu niye diğer adam olmasın? Ve dahası, bazen diğer insana kızmak/çıldırmak çok daha iyi *hissettirir*.

Çoğu psikoterapist bu noktada sizinle aynı fikirde olacaktır. Freud depresyonun "içe dönük öfke" olduğunu düşünmüştü. Diğer bir deyişle, depresyondaki kişilerin öfkelerini kendilerine yönelttiklerine inanıyordu. Bu görüşe bağlı olarak, çoğu terapist hastalarının öfkelerinin farkında olmalarını ister ve bunu diğer kişilere daha sık ifade etmeye zorlar. Onlar bu bölümde tanımlanan yöntemlerin bazılarının engelleyici bir oyunbozanlığa neden olduğunu söyleyebilirler.

Bu yanlış bir noktadır. Önemli nokta, duygularınızı ifade edip etmediğiniz değil, bunu ne şekilde yaptığınızdır. Mesajınız "Kızgınım; çünkü, beni eleştiriyorsunuz ve siz de işe yaramazın tekisiniz." ise, o kişiyle ilişkinizi bozacaksınızdır. Kendinizi olumsuz geribildirimlere karşı savunmacı ve öfkeli bir yolla savunursanız, gelecekteki üretken bir etkileşim olasılığını azaltırsınız. Bu yüzden, öfke patlamanız anlık olarak *iyi gelse* de uzun dönemde köprüleri yaktığınız için yenik düşmüş olabilirsiniz. Durumu, olgunlaşmadan gereksiz yere kutuplaştırdınız ve eleştirenin anlatmak istediği şeyi öğrenme şansınızı yok ettiniz; ve daha kötüsü, öfke patlamanız yüzünden suçlu hissedebilir ve kendinizi aşırı biçimde cezalandırabilirsiniz.

Anti-Bozguncu Tekniği (Konuşmacıyı zor duruma düşürmeye çalışan kişilere karşı durma tekniği)

Bu bölümde tartışılan teknikler özellikle işlerinde sık sık sunum yapmak durumunda olan kişiler için yardımcı olabilir. "Bozguncularla Başaçıkma Tekniği"ni üniversitede ve profesyonel gruplara şimdiki depresyon araştırmasını anlatmaya başladığımda geliştirdim. Derslerim iyi dinlenilmesine rağmen, genelde dinleyiciler içinde bir kişinin konuşmacıyı zor duruma düşürmeye çalıştığını fark ettim. Genellikle, bu kişilerin yorumlarının birkaç özelliği vardır: 1) Bu yorumlar oldukça eleştirel, fakat ya doğru değildir ya da anlatılan konuyla çok ilgisiz gözüküyordur. 2) Bu yorumlar genelde kendi sınıf arkadaşları arasında iyi görülmeyen ya da kabul edilmeyen bir kişiden gelir. 3) Bu yorumlar nutuk tarzında, bozuk bir şekilde ifade edilir.

Bu yüzden, böyle bir kişiyi hakaret etmeden susturabileceğim bir başa çıkma tekniği geliştirdim; böylelikle, izleyicilerin geri kalan kısmının da soru sormak için eşit fırsatı olabilirdi. Aşağıdaki yöntemin oldukça etkili olduğuna inanıyorum. 1) Hemen, o kişiye yorumları için *teşekkür ediyorum*. 2) İleri sürdüğü noktaların *gerçekten* önemli olduğunu kabul ediyorum ve 3) İleri sürülen noktalar hak-

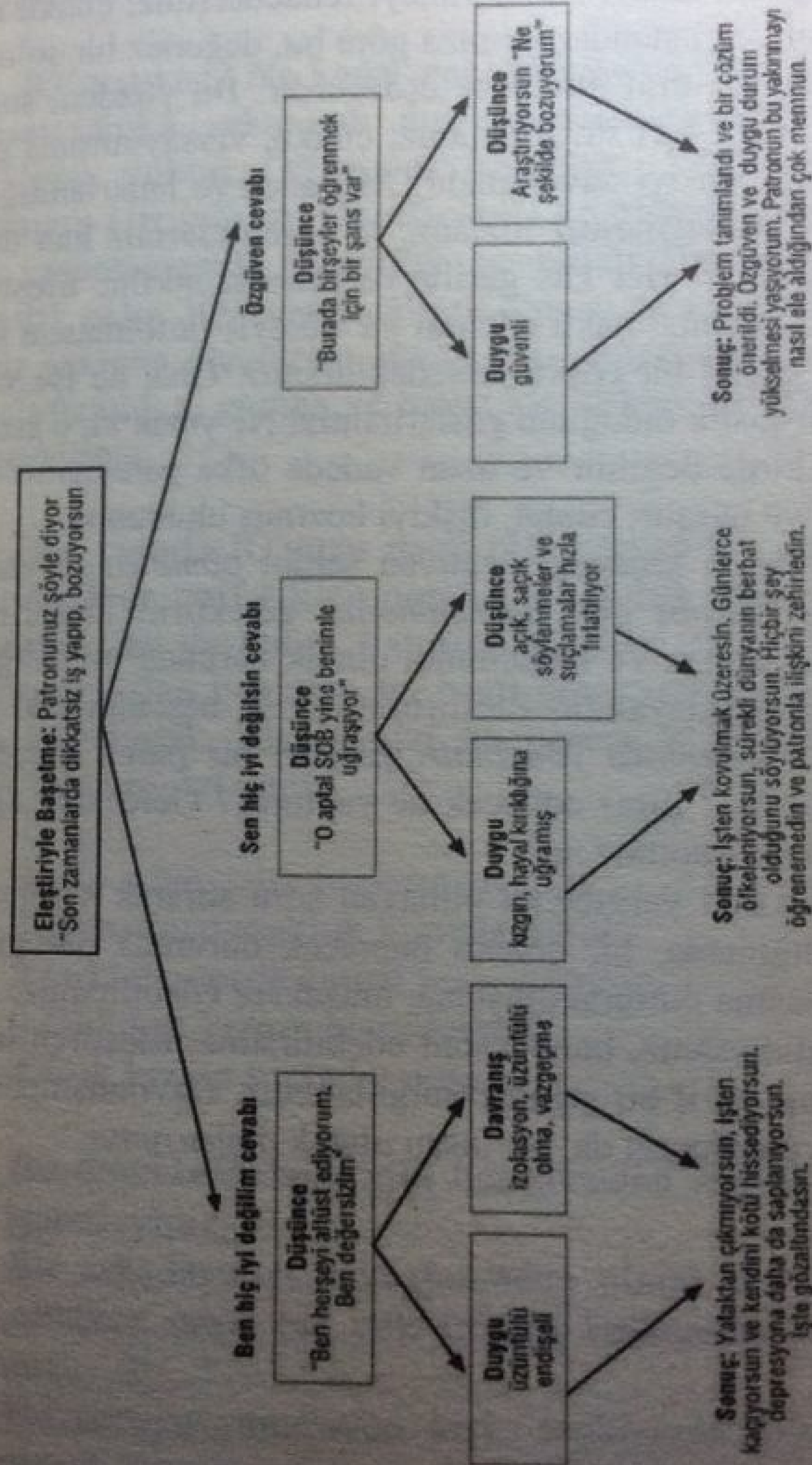
kında *daha fazla bilgiye gereksinim* olduğunu vurguluyorum ve eleştireni, konu hakkında anlamlı çalışma ve araştırmaları izlemesi için cesaretlendiriyorum. Sonunda, bu kişiyi ders bittikten sonra görüşlerini benimle paylaşmaya davet ediyorum.

Belirli bir sonuç elde etmek için sözel bir teknik garanti edilmese de, bu etkin yaklaşımı kullandığımda iyi bir sonuca ulaşamadığım çok nadirdir. Aslında, konuşmacıyı zor duruma düşüren bu kimseler, dersten sonra bana iltifat etmek ve kibar yorumlarıma teşekkür etmek için yanıma gelirler. Bazen de, başta bozguncu gibi görünen bu kişiler, duygularını paylaşabilen ve saygılı insanlar oluyor.

Özet: Eleştiriyle baş etmek için çeşitli bilişsel ve sözel ilkeler aşağıdaki diagramda özetlenmiştir (Şekil 6.2). Genel bir kural olarak, biri size hakaret ettiğinde, hemen, üç yoldan birini seçeceksiniz; üzgün yol, çılgın yol ve memnun yol. Seçtiğiniz yollardan herhangi biri bütünüyle bir tecrübe olacak ve düşüncenizi, duygularınızı, davranışınızı ve hatta bedeninizin nasıl işlediğini içerecektir.

Depresyona eğilimi olan çoğu kişi üzgün yolu seçer. *Otomatik olarak* eleştirenin doğru olduğu sonucuna varırsınız. Herhangi bir sistematik inceleme yapmaksızın yanlış olduğunuz ve bir hata yaptığınız sonucuna varırsınız. Sonra eleştirinin önemini bir dizi düşünme hatasıyla büyütürsünüz. *Aşırı genelleme* yapabilirsiniz ve tüm yaşantınızın hatalardan oluştuğu gibi yanlış bir sonuca ulaşırsınız. Ya da kendinizi tümüyle bir beceriksiz olarak *etiketlersiniz.* Hatasız olmanız gerektiği şeklindeki mükemmeliyetçi beklentinizden ötürü, sözde hatanızın, sizin değersizliğinizin kanıt olduğuna inanırsınız. Bu zihinsel hatalar sonucunda depresyon ve özgüven kaybı yaşarsınız. Sözel tepkileriniz kaçınma ve geri çekilme ile karakterizedir, etkisiz ve edilgendir.

Şekil 6-2. Eleştiriye karşı verebileceğiniz üç farklı tepki biçimi. Durum hakkında nasıl düşündüğünüze bağlı olarak, üzgün, çılgın ya da memnun olacaksınız. Davranışınız ve sonuç da zihinsel durumunuzdan fazlasıyla etkilenecektir.



Aksine, çılgın yolu seçebilirsiniz. Mükemmel olamama dehşetine karşı, kendinizi, sizi eleştiren kişinin bir canavar olduğuna inandırmaya çalışarak *savunursunuz.* İnatla herhangi bir hatayı kabul etmeyi reddedersiniz; çünkü mükemmeliyetçi standartlarınıza göre bu, değersiz bir solucan olduğunuzu itiraf etmenize eşdeğerdir. Bu yüzden, suçlamaları hızla geri savurursunuz; çünkü, varsayımınıza göre saldırmak en iyi savunmadır. Mücadeleye hazırlandığınız sırada kalp atışlarınız hızlanır ve hormonlarınız kan dolaşımına dolar. Her kas gerilir ve çeneniz sıkılır. Eleştiren kişiye kendinizi haklı çıkaran bir öfkeyle defolmasını söylerken geçici bir coşku hissedebilirsiniz. Ona, ne işe yaramaz bir pislik olduğunu gösterirsiniz! Ne yazık ki, o sizinle aynı fikirde değildir ve uzun vadede öfke patlamanız sizi yenilgiye uğratır; çünkü, ilişkiyi bozmuş olursunuz.

Üçüncü seçenek, özgüven sahibi *olmanızı* ya da en azından *varmış gibi davranmanızı* gerektirir. Değerli bir kişi olduğunuz ve mükemmel olmak zorunda olmadığınız önermesine dayalıdır. Eleştirildiğinizde, başlangıçtaki tepkiniz *araştırmaya yöneliktir.* Eleştiri bir parça gerçeklik içeriyor mu? İtiraz edilecek ne yaptınız.? Gerçekten aptalca bir hata yaptınız mı?

Bir dizi yargılayıcı olmayan soru sorarak sorunu tanımladığınızda, bir çözüm önerecek durumda olursunuz. Bir anlaşma durumu oluşursa, müzakere edebilirsiniz. Alenen hatalıysanız, bunu kabul edebilirsiniz. Eleştiren hatalı ise, bunu zarif bir şekilde vurgularsınız. Davranışınız doğru olsa da olmasa da, bir insan olarak *doğrusunuz.*

Bölüm 7

Kızgın mı Hissediyorsunuz? IQ'nuz Kaç?

IQ'nuz kaç? Ne kadar zeki olduğunuzla ilgilenmiyorum; çünkü, zekanızın mutlu olma kapasitenizle hiç bir ilgisi yoktur. Öğrenmek istediğim Sinirlilik Katsayınızın (Irritability Quofficient) ne olduğu. Bu, günlük yaşantınızdaki kızgınlık ve rahatsızlık miktarına karşılık gelir. IQ'nuzun yüksek olması sizin için önemli bir sakınca oluşturur; çünkü, hayatınızı karartan bu öfke yüzünden, endişe ve hayal kırıklıklarına aşırı tepki verirsiniz.

İşte burada IQ'nuzu nasıl ölçebileceğiniz anlatılıyor. Aşağıda tarif edilen potansiyel olarak sıkıntı verici yirmi beş durumun listesini okuyun. Her olaydan sonra bırakılan boşluğa, bu basit derecelendirme ölçeğini kullanarak, olayın sizi ne derece kızdıracağıyla ilgili tahmininizi yazın.

0 Hiç rahatsızlık hissetmezsiniz.
1 Biraz huzursuzluk hissedersiniz.
2 Orta derecede sinirli hissedersiniz.
3 Oldukça kızgın hissedersiniz.
4 Çok kızgın hissedersiniz.

Bu örnekte olduğu gibi her sorudan sonra yanıtınızı işaretleyiniz:

Bir arkadaşınızı havaalanından almak için giderken oldukça uzun bir yük trenini beklemek zorunda kaldınız.__2__

Bu soruyu yanıtlayan kişi tepkisinin derecesini "2" olarak tahmin etmiştir. Çünkü kendisini orta dere-

cede sinirli hissedecek; ancak, tren gittikten hemen sonra bu hissi geçecektir. Aşağıdaki rahatsız edici durumların her birine normalde nasıl tepki vereceğinizi ölçeği kullanarak tarif edin. Birçok önemli ayrıntı (nasıl bir gün geçiriyor olduğunuz, kimlerin yanınızda olduğu gibi) hesaba katılmamış olsa da en iyi tahmininizi yapın.

Novaco Öfke Ölçeği

1. Yeni aldığınız bir aleti açıyorsunuz, fişe takıyorsunuz ve çalışmadığını fark ediyorsunuz.______
2. Bir tamirci sizden çok fazla para istiyor.______
3. Diğerlerinin yaptıkları fark edilmezken, bir tek sizin hatalarınız göze batıyor.______
4. Arabanız çamura ya da kara saplanıyor.______
5. Birileriyle konuşuyorsunuz ve size yanıt vermiyor.______
6. Birileri kendilerini farklı göstermeye çalışıyor.
7. Kafeteryadaki masanıza dört fincan kahve taşımaya çabalarken, biri size çarpıyor ve kahveler dökülüyor.______
8. Giysilerinizi astınız; fakat, geçenler onları yere düşürüyor ve kaldırmıyor.______
9. Mağazaya girdiğiniz andan itibaren bir satıcı tarafından izleniyorsunuz.______
10. Biriyle bir yerlere gitmek için randevulaştınız. Bu kişi son dakikada vazgeçiyor ve sizi ortada bırakıyor.______
11. Size şaka yapılıyor ya da sizinle alay ediliyor.______
12. Trafik ışığında arabanız stop ediyor.______
13. Park yerinde yanlışlıkla hatalı bir dönüş yapıyorsunuz. Arabanızdan çıktığınızda birileri size "Araba kullanmayı nerede öğrendin?" diye bağırmaya başlıyor.______

14. Biri bir hata yapıyor ve suçu üzerinize atıyor._____

15. Konsantre olmaya çalışıyorsunuz; fakat, yanınızda bir kişi ayaklarını yere vuruyor._____

16. Birine önemli bir kitap ya da bir alet ödünç verdiniz; fakat, geri vermedi._____

17. Çok yoğun bir gün geçirdiniz, ve birlikte yaşadığınız kişi önceden anlaştığınız bir şeyi yapmayı unuttuğunuz için şikayet etmeye başlıyor._____

18. Arkadaşınızla ya da sevgilinizle önemli bir şeyi tartışmaya çalışıyorsunuz; fakat, o kişi sizi dinlemiyor._____

19. O konu hakkında çok az fikri olmasına rağmen, ısrar eden kişilerle tartışıyorsunuz._____

20. Biri, sizle başka biri arasındaki tartışmaya burnunu sokuyor._____

21. Acele olarak bir yere yetişmelisiniz; fakat, önünüzdeki araç 90 km hızla gidilecek bir yerde 30 km hızla gidiyor ve onu geçemiyorsunuz._____

22. Bir sakızın üstüne bastınız._____

23. Yanlarından geçerken bir grup insan sizinle alay ediyor._____

24. Bir yere yetişme telaşıyla, iyi bir pantolonu sivri bir yere takarak yırtıyorsunuz._____

25. Son jetonunuzu bir telefon konuşması yapmak için kullanıyorsunuz; fakat, daha çevirmeniz bitmeden hat kopuyor ve jeton boşa gidiyor._____

Şimdi Öfke Envanteri'ni tamamladığınıza göre, IQ'nuzu hesaplayabilecek durumdasınız; yani Sinirlilik Katsayınızı. Hiçbir maddeyi atlamadığınızdan emin olun. Yirmi beş durum için de puanlarınızı toplayın. Testte olabilecek en düşük toplam puan 0'dır. Bu durumda her maddeye 0 puan vermişsiniz demektir. Bu sonuç bir yalancı veya bir ermiş olduğunuzu gösterir.

En yüksek puan 100 dür. Bu durumda da 25 maddenin her birine 4 puan verdiniz demektir. Kaynama noktasının ya çok yakınındasınız ya da kaynamaktasınızdır.

Toplam puanınızı aşağıdaki ölçeğe göre yorumlayabilirsiniz.

0-45 : Yaşadığınız öfke ve rahatsızlık miktarı oldukça az. Nüfusun ancak küçük bir yüzdesi testte bu kadar az puan alacaktır. Seçilmiş azınlıktan birisiniz.

46-55 : Ortalama insandan daha huzurlu ve barışçılsınız.

56-75 : Yaşamın getirdiği sıkıntılara ortalama bir öfkeyle yanıt veriyorsunuz.

76-85 : Yaşamın getirdiği sıkıntılara öfkeli bir şekilde tepki veriyorsunuz. Sıklıkla, ortalama birinden daha sinirlisiniz.

86-100: Gerçek bir öfke şampiyonusunuz. Kendinizi kolayca kurtaramadığınız yoğun duygularla istila edilmiş durumdasınız. Büyük olasılıkla, sizi inciten olaydan çok sonra bile olumsuz duygularla savaşıyorsunuz. Tanıdığınız insanlar arasında bir "delifişek" olarak biliniyor olabilirsiniz. Çok sık, baş ağrıları ve yüksek tansiyon gibi sorunlar yaşayabilirsiniz. Öfkeniz kontrolden çıkabilir ve zaman zaman başınızı derde sokacak dürtüsel saldırgan patlamalara yol açabilir. Yetişkin nüfusun sadece küçük bir yüzdesi sizin kadar yoğun tepki verir.

Şimdi ne kadar öfkeli olduğunuzu bildiğinize göre, bu konuda ne yapabileceğinizi görelim. Geleneksel olarak, psikoterapistler (ve genel kamuoyu) öfkeyle baş edebilmek için iki ana yol olduğunu düşünürler. a) öfkenin içe yönelmesi ya da b) öfkenin dışa yönelmesi. Birinci çözümün "hastalıklı" olduğu düşünülür, saldırganlığınızı içe döndürürsünüz, ve öfkeyi içinize çekip yutarsınız. Bu kesinlikle sizi çürütür; suçluluk ve depresyona yol açar. Freud gibi bazı psikanalistler içe

atılmış öfkenin depresyonun nedeni olduğunu düşünmekteydi. Ne yazık ki, bu noktayı destekleyen inandırıcı kanıt yoktur.

İkinci yolun ise "sağlıklı" olduğu söyleniyor – olasılıkla öfkenizi ifade eder, duygularınızı dışa vurdukça kendinizi daha iyi hissedersiniz. Bu basit yaklaşımdaki sorun bunun çok da işe yaramamasıdır. Ortalıkta öfkenizi tamamen dışa vurmuş biçimde gezinirseniz, insanlar bir süre sonra kaçık olduğunuzu düşüneceklerdir. Aynı zamanda toplumda öfkeli *olmadan* insanlarla nasıl başa çıkabileceğinizi de öğrenmemiş olursunuz.

Bilişsel çözüm ise her ikisinden de üstündür. Üçüncü bir seçeneğiniz var: Öfke *yaratmaya son verin.* Öfkenizi yaşamak ya da öfkenizden kurtulmak arasında karar vermek zorunda değilsiniz; çünkü, artık öfkeniz olmayacak.

Bu bölümde, çeşitli durumlarda öfke yaşamanızın iyi ve kötü taraflarını değerlendirmenize yardımcı olacak ipuçları vereceğim. Böylelikle, öfkenin ne zaman yararınıza olup ne zaman olmadığına karar verebilirsiniz. Duygularınızı kontrol etmeyi seçerseniz, yaşantınızı boş yere tatsızlaştıran aşırı sinirlilik ve hayal kırıklığı ile kuşatılmış olmayacaksınız.

Sizi kim kızdırıyor?

"İnsanlar!
Kahretsin!
Hepsinden bıktım!
İnsanlardan uzaklaşmalıyım."

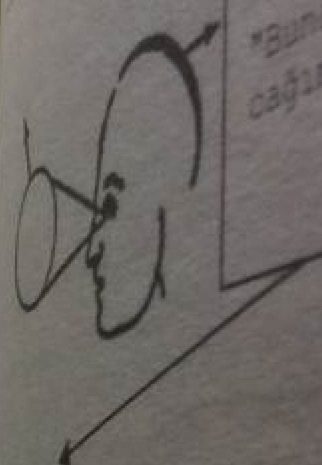
Bu düşünceyi sabaha karşı saat 02.00'da kaydeden kadın uyuyamamıştı. Apartmanındaki gürültücü komşuları ve köpekler nasıl bu kadar düşüncesiz olabilirlerdi? Eminim ki, siz de onun gibi, sizi kızdıran şeyin

diğer insanların aptalca, ben merkezci hareketleri olduğunu düşünüyorsunuz.

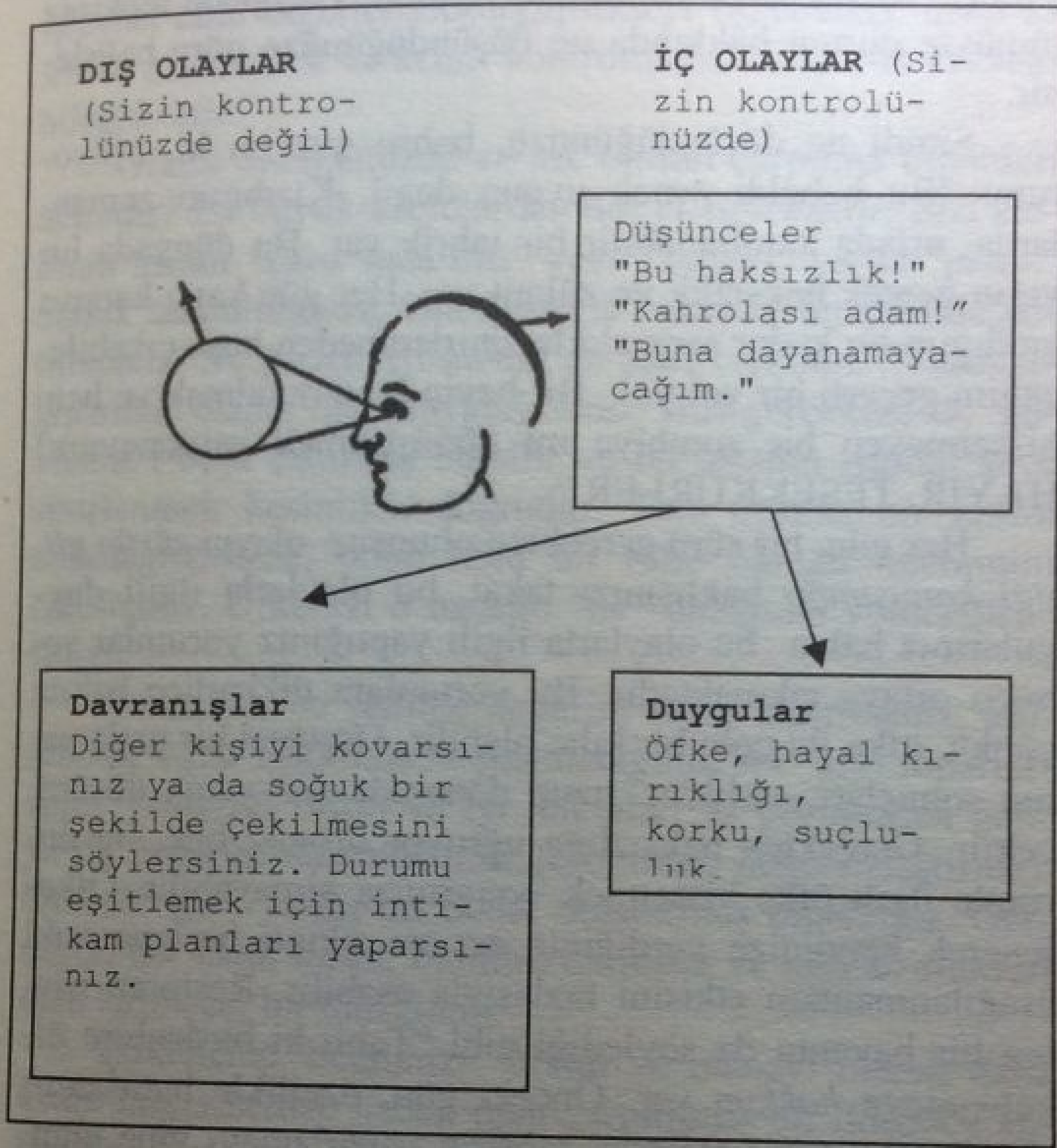
Dıştan gelen olayların sizi sinirlendirdiğini düşünmek doğaldır. Birine kızdığınızda, otomatik olarak kızdığınız insanların kötü duygularınızın tümünün nedeni olduğunu düşünürsünüz. Dersiniz ki "Beni kızdırıyor*sunuz*! Benim sinirlerimi tepeme çıkarıyor*sunuz*. "Böyle düşündüğünüzde, gerçekten de kendinizi kandırıyorsunuz; çünkü, diğer insanlar sizi kızdıramaz. Evet, beni doğru duydunuz. Bir ergen, sinemadaki sırada, önünüzde gürültü çıkarabilir. Dolandırıcı bir sanatçı, antika dükkanında size sahte bir madeni para satabilir. Bir "arkadaşınız" karlı bir iş anlaşmasında payınızı zorla alabilir. Erkek arkadaşınız sizin için dakik olmanın ne kadar önemli olduğunu bilmesine rağmen randevularına her zaman geç gelebilir. Diğerleri size ne kadar terbiyesiz ya da haksız gözükürse gözüksün, *onlar* sizi üzmezler, hiç üzmediler ve hiç de üzmeyecekler. Acı gerçek şu ki, yaşadığınız her korkunç öfkenin her damlasını *yaratan* kendinizsiniz.

Bu size alakasız bir düşünce ya da aptallık gibi mi geliyor? Çok bilinen bir şeye ters düştüğümü düşünüyorsanız, bu kitabı yakmak ya da tiksintiyle fırlatmak isteyebilirsiniz. Öyleyse size okumaya devam edin derim; çünkü-

Öfke, diğer tüm duygular gibi, bilişlerinizle yaratılır. Düşünceleriniz ve öfkeniz arasındaki ilişki Şekil 7-1'de gösterilmiştir. Fark edeceğiniz gibi, bir olaya sinirlenmeden önce, ilk olarak ne olduğunun farkına varmanız ve kendi yorumunuzu yapmanız gerekir. Duygularınız, olaya verdiğiniz anlam sonucu ortaya çıkar, olayın kendisinden kaynaklanmaz.



Şekil 7-1. Duygusal tepkinizi yaratan, olumsuz olaylar değil, bu olaylar hakkındaki algılarınız ve düşüncelerinizdir.



Örneğin, diyelim ki yorucu bir gün sonunda iki yaşındaki çocuğunuzu uyuması için karyolasına koyuyorsunuz. Yatak odasının kapısını açıyor ve kıkırdayarak dışarı yürüyor. Buna, verdiğiniz anlama bağlı olarak farklı biçimlerde tepki verebilirsiniz. Sinirli hissediyorsanız, büyük olasılıkla "Kahretsin. Her zaman sorun yaratıyor. Neden yatağında uslu uslu uyumaz ki? Bana bir dakika bile dinlenme fırsatı vermiyor!" diye düşünürsünüz. Öte yandan, onun odasından çıkmış olduğunu gördüğünüze memnun olabilir-

siniz, çünkü "Harika! İlk kez kendi başına karyolasından çıktı. Büyüyor ve daha da hareketleniyor." diye düşünürsünüz. Her iki durumda da olay aynıdır. Duygusal tepkiniz tümüyle durum hakkında ne düşündüğünüze göre belirlenir.

Şimdi ne düşündüğünüzü, bahse girerim ki, biliyorum: "Bu bebekli örnek uygun değil. Kızdığım zamanlarda, ortada kanıtlanabilir bir tahrik var. Bu dünyada bir yığın gerçek haksızlık ve zülum var. Her gün karşı karşıya kaldığım bu kadar saçmalıkla sinirlenmeden başa çıkabileceğim geçerli bir yol yok. Bir beyin lobumu almak ve beni hissetmeyen bir zombiye mi dönüştürmek istiyorsunuz? HAYIR, TEŞEKKÜRLER."

Her gün, bir sürü gerçekten olumsuz olayın *sürüp gittiği konusunda* haklısınız; fakat, bu olaylarla ilgili duygularınız halen bu olaylarla ilgili yaptığınız yorumlar sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu yorumlara dikkatlice bakın; çünkü, öfke iki uçlu bir kılıç olabilir. Dürtüsel bir patlamanın sonuçları, sıklıkla, uzun dönemde sizi yenik düşürecektir. Gerçekten haksızlığa uğruyor olsanız bile, bu durumla ilgili öfke hissetmek yararınıza olmayabilir. Öfkelenerek kendinize verdiğiniz acı ve sıkıntı başlangıçtaki aşağılanmanızın etkisini fazlasıyla aşabilir. Restoran işleten bir bayanın da söylediği gibi "Tabii ki birdenbire öfkelenmeye *hakkım* var. Önceki gün, özellikle hatırlatmış olmama rağmen, şeflerin, jambon ısmarlamayı yine unutmuş olduklarını fark ettim, patladım ve öfke ile bir kazan sıcak çorbayı mutfağın yerine fırlattım. İki dakika sonra dünyadaki en işe yaramaz insan gibi davrandığımı biliyordum, fakat bunu itiraf etmek istemiyordum. Bu yüzden, sonraki kırk sekiz saat boyunca tüm enerjimi yirmi çalışan önünde, düşüncesizce gibi davranmaya hakkım olduğuna inandırmaya çalışarak harcadım. Buna değmedi!"

Çoğu durumda öfkeniz, gizli bilişsel çarpıtmalarınız tarafından oluşturulur. Depresyonda olduğu gibi, algıları-

nızın çoğunun anlamı saptırılmıştır; tek taraflıdır ya da sadece yanlıştır. Bu çarpıtılmış düşünceleri daha gerçekçi ve işlevsel olan diğerleriyle değiştirmeyi öğrendikçe daha az sinirli hissedecek ve kendi kontrolünüzü daha çok kazanabileceksiniz.

Öfkeli olduğunuzda en sık oluşan çarpıtma biçimleri nelerdir? En büyük suçlulardan biri *etiketlemedir*. Sizi kızdıran insanı "kaba saba biri" veya "serseri" ya da "pislik" olarak tanımlarsanız, onu tümüyle olumsuz bir şekilde görürsünüz. Bu genelleştirmenin en aşırı biçimini "canavarlaştırma" olarak tanımlayabilirsiniz. Biri gerçekten de güveninizi boşa çıkarmış olabilir ve bu insanın *yaptığı* şeye sinirlenmek kesinlikle doğrudur. Tam aksine, bir insanı etiketlediğinizde, onun kötü bir ruhu olduğu izlenimini edinirsiniz. Öfkenizi o insanın "ne" olduğuna yönlendirirsiniz.

İnsanların bu şekilde değerini sıfıra indirirseniz, zihninizde onlar hakkında hoşlanmadığınız her şeyi toparlarsınız (zihinsel filtre) ve iyi noktaları ya görmezden gelir ya da değerini düşürürsünüz (olumluyu değersizleştirme). Öfkeniz için yanlış bir hedef oluşturmuş olursunuz. Gerçekte, her canlı insan, olumlu, olumsuz ve nötr özellikleri olan karmaşık bir bileşimdir.

Etiketleme, kendinizi öfkeli ve manevi olarak daha üstün hissetmenize neden olan çarpıtılmış bir düşünce sürecidir. Kendilik imajınızı bu şekilde kurmak yıkıcıdır. Etiketleme, mutlaka, diğer kişiyi suçlama gereksinimi doğuracaktır. İntikam alma isteğiniz çatışmayı iyice şiddetlendirir ve sizi sinirlendiren kişide de benzer tavırlar ve duygular ortaya çıkarır. Etiketleme, kaçınılmaz olarak kendini doğrulayan kehanet olarak işlev görür. Diğer kişiyi öbür uca itersiniz ve bir savaş ortamı oluşturursunuz.

Tüm bu mücadele gerçekten neyle ilgilidir? Çoğunlukla özgüveninizi savunmakla meşgulsünüzdür. Diğer kişi küçümseyerek veya eleştirerek, ya da sevmeyerek, hoş-

lanmayarak, fikirlerinize katılmayarak sizi yıldırmış olabilir. Sonucunda, kendinizi, ölümüne bir gurur düellosunun ortasında bulabilirsiniz. Buradaki sorun, ne kadar ısrar ederseniz edin diğer kişinin tümüyle değersiz, işe yaramazın teki *olmadığıdır*! Ve ayrıca, geçici olarak kendinizi iyi hissetseniz bile özgüveninizi bir başkasına iftira atmak suretiyle güçlendiremezsiniz. 4. Bölüm'de belirtildiği gibi ancak olumsuz, çarpıtılmış düşünceleriniz kendinize olan saygınızı zedeleyebilir. Bu dünyada özgüveninizi tehdit edecek güce sahip *sadece tek bir kişi* var – o da sizsiniz. Değeriniz, ancak kendinizi aşağıya çekerseniz azalır. Gerçek çözüm, içinizdeki anlamsız konuşmalara bir son vermektir.

Öfke yaratan düşüncelerle ilgili diğer bir karakteristik çarpıtma *akıl okumadır* –diğer kişinin neyi niçin yaptığını işinize gelecek biçimde yorumlarsınız. Bu hipotezler çoğu zaman yanlıştır, çünkü diğer kişinin gerçek düşüncelerini ve algılarını yansıtmazlar. Kızgınlığınız yüzünden, kendinize söylediğiniz şeyi test etmek aklınıza gelmez.

Diğer kişinin size ters gelen davranışına yönelik sunabileceğiniz belli başlı açıklamalar "Kötü bir damarı var" "O haksız", "O zaten böyledir", "O aptaldır", "Onlar kötü çocuklar" olabilir. Bu açıklamalar, gerçekten geçerli bilgi vermeyen ek etiketler olduğundan sorun çıkarırlar. Gerçekte, bunlar tamamıyla yanlıştır.

Burada bir örnek verelim: Joan, kocası onunla konsere gitmek yerine TV'de pazar futbol maçını seyretmeyi tercih ettiğini söylediğinde çok öfkelendi, darıldı; çünkü, kendine "Beni sevmiyor! Hep kendi istediğini yapıyor! Bu haksızlık!" diyordu.

Joan'ın yorumlamasının gerçekçi olmaması sorun oluşturmaktaydı. Kocası onu *seviyor*, her zaman kendi istediğini yapmıyor ve bile bile ona haksız davranmıyordu. Bu Pazar günü Dallas Cowboys, Pittsburgh Steelers ile karşılaşıyordu ve o da bu maçı *gerçekten* görmek isti-

yordu! Kendi isteği ile konsere gitmesini sağlamanın hiçbir yolu yoktu.

Joan kocasının isteklerine öyle mantıksız bir şekilde yaklaştığında, bir yerine iki sorun yaratmış oluyordu. Bir yandan kendi içinde yarattığı sevilmediği varsanısı ile uğraşmak zorunda kalmakta, bir yandan da konserde kocasının yanında olması fırsatını kaçırmaktaydı.

Öfkeye yol açan üçüncü çarpıtma *büyütmedir*. Olumsuz olayın önemini abartırsanız duygusal tepkinizin yoğunluğu ve süresi tümüyle kontrolden çıkabilir. Örneğin, geç kalmış bir otobüsü bekliyorsanız ve önemli bir randevunuz varsa, kendinize "Yetişemeyeceğim!"diyebilirsiniz. Bu biraz abartma değil mi? Otobüsü daha önce yakalamış olduğunuza göre şimdi de yakalayabilirsiniz; öyleyse, niye *yapamayacağınızı* söylüyorsunuz? Otobüs beklemenin rahatsızlığı, böyle bir huzursuzluk ve üzüntü yaratmadan da, kendi başına yeterince kötü. Gerçekten böyle öfkelenmek istiyor musunuz?

Uygunsuz *–meli, - malı* ifadeleri öfkenizi besleyen dördüncü çeşit çarpıtmayı temsil eder. Bazı kişilerin davranışlarının hoşunuza gitmediğini fark ettiğinizde, kendinize yaptıkları şeyi yapmamaları ya da yapmadıkları şeyi yapmaları gerektiğini söylersiniz. Örneğin, bir otele rezervasyon yaptırıyorsunuz ve onların bu rezervasyon kaydını kaybettiklerini görüyorsunuz. Üstelik şimdi boş oda da yok. Öfkeyle söyleniyorsunuz. "Bu böyle olmamalıydı! Lanet olası aptal yetkililer."

Gerçekten oda bulamamanıza mı öfkeleniyorsunuz? Hayır. Bu yoksunluk/mahrum kalma, ancak bir kayıp, hayal kırıklığı ya da huzursuzluk duygusu yaratabilir. Öfke hissetmeden önce, bu durumda istediğinizi elde etmeye hakkınız olduğu yorumunu yapmış olmalısınız. Sonucunda, rezervasyonla ilgili yanlışlığı haksızlık olarak görürsünüz. Bu algılama öfkeli hissetmenize yol açar.

Öyleyse, buradaki yanlışlık ne? Yetkililerin bu hatayı yapmamaları *gerektiğini* söylediğinizde, gereksiz bir gerginlik hissedersiniz. Rezervasyonunuzun kaybolmuş olması şansızlık; fakat, birinin size kasten haksız davranmaya çalışması ya da yetkililerin özellikle aptal olmaları da pek mümkün değil. Fakat bir hata *yaptılar*. Diğerlerinin mükemmel olmaları konusunda ısrarcı davranırsanız, çok basit bir şekilde *kendinizi* mutsuz edersiniz ve hareket edemez hale gelirsiniz. Buradaki güçlük şudur: Öfkeniz, olasılıkla sihirli bir şekilde bir odanın ortaya çıkmasını sağlamayacaktır. Başka bir otele gitmenin rahatsızlığı, kaybolan rezervasyon hakkında saatlerce ya da günlerce düşünerek kendine vereceğiniz mutsuzluktan çok daha az olacaktır.

Mantıksız –meli,-malı ifadeleri, her zaman istediklerinizin hemen yapılmasına *hakkınız* olduğu şeklindeki varsayımınızla ilintilidir. Buna bağlı olarak ta, istediğinizi elde edemediğiniz durumlarda, X'i alamazsanız öleceğinizi ya da sonsuza dek keyiften mahrum kalacağınızı hissettiren tavrınız yüzünden ya panik ya da öfke yaşarsınız (X aşkı, sevgiyi statüyü, saygıyı, dakikliği, mükemmelliği güzelliği, v.b temsil edebilir.) İsteklerinizin her zaman doyurulması konusundaki ısrarınız, kendinizi yenik duruma düşüren öfkenin temelini oluşturur. Öfkeye eğilimli kişiler arzularını çoğu zaman şöyle ahlaki terimlerle anlatırlar: Birine iyi davranırsam, o bunu n kıymetini bilmelidir.

İnsanların özgür iradeleri vardır ve çoğunlukla hoşu-
nuza gitmeyen şekillerde düşünür ve davranırlar. Onların
düşünce ve davranışlarının arzularınızla ve isteklerinizle
örtüşmesi yönündeki tüm ısrarlarınız bu sonucu değiştir-
meyecektir. Çoğunlukla tersi doğrudur. Öfkeli taleplerle
insanları zorlama ve yönlendirme girişimleriniz çoğunlukla
bu kişileri yabancılaştıracak ve karşı kutba itecektir ve sizi
memnun etmeyi daha az ister olacaklardır. Çünkü, insanlar
da sizin gibi kontrol edilmeyi ve yönetilmeyi sevmezler.

Öfkeniz, çok basit olarak, sorun çözmeye yönelik yaratıcı olasılıkları sınırlandıracaktır.

Haksızlık ya da adaletsizlik algısı, tamamen olmasa da çoğunlukla öfkenin en büyük nedenidir. Aslında, öfkeyi, size haksızlık edildiği inancınızla birebir örtüşen bir duygu olarak tanımlayabiliriz.

Şimdi acı bir hap ya da aydınlatıcı bir keşif olarak görebileceğiniz bir gerçeğe ulaştık. Evrensel olarak kabul edilmiş bir haklılık ve adalet kavramı yok. Einstein'in zaman ve mekanın göreceliliğini gösterdiği gibi haklılığın da tartışılmaz bir *göreceliliği* vardır. Einstein, tüm evrende standart olarak kabul edilen "mutlak bir zaman"olmadığını ifade etmiştir – ki bu deneysel olarak da kanıtlanmıştır. Zamanın hızlı veya yavaş geçmesi, gözlemcinin bakış açısına göre değişir. Benzer olarak, "mutlak haklılık" yoktur. "Haklılık" gözlemciye bağlıdır, ve biri için haklı gözüken şey diğerine haksız gözükebilir. Hatta, bir kültürde kabul edilmiş sosyal kurallar ve ahlaki sınırlamalar başka bir kültürde farklılık gösterebilir. Durumun böyle olmadığını iddia edebilirsiniz ve bireysel ahlaki sisteminizin evrensel olduğunda ısrar edebilirsiniz; ama durum bu değil!

İşte kanıtı: Bir aslan bir koyunu yerse, bu haksızlık mıdır? Koyun açısından bu durum *adil değildir;*hiçbir tahrik olmaksızın gaddarca ve kasten öldürülmüştür. Aslan açısından bakıldığında ise bu durum *adildir*. Aslan açtır ve bu günlük yiyeceği hak ettiğini düşünmektedir. Kim haklı? Bu sorunun *mutlak ve evrensel bir yanıtı* yok; çünkü, bu sorunu çözmek için gereken "mutlak bir haklılık" yok. Aslında, haklılık bir algısal yorumlama, bir soyutlama, kendi kendine yaratılan bir kavramdır. Bir hamburger *yediğinizde* durum nasıl? Bu haksızlık mıdır? Size göre, hayır. Dana açısından bu kesinlikle haksızlıktır (ya da haksızlıktı)! Kim haklı? Mutlak " doğru" bir yanıt yok.

"Mutlak haklılık" varolmamasına rağmen, bireysel ve sosyal ahlaki kurallar önemli ve yararlıdır. Anarşiyi öner-

miyorum. Haklılık hakkındaki ahlaki ifadelerin ve yargıların şartlanma olduğunu, nesnel gerçekleri ifade etmediğini söylüyorum. Aslında, On Emir gibi sosyal ahlaki sistemler, grupların uymaya karar verdiği kurallar bütünüdür. Bu tür sistemlerin temellerinden biri, grubun her bir üyesinin kendi ilgi alanlarıyla ilgilidir. Diğer insanların duygularını ve çıkarlarını dikkate alan bir şekilde hareket etmezseniz, sonucunda mutsuz olma şansınız oldukça yüksektir; çünkü, er ya da geç onlardan faydalandığınızı fark ettiklerinde intikam alacaklardır.

"Haklılığı" tanımlayan bir sistemin genel olma özelliğini kazanması, onu kaç kişinin kabul ettiğine bağlı olarak değişir. Bir davranış kuralı bir kişiye özgü ise, diğer insanlar bunu garip olarak görebilirler. Buna bir örnek olarak, "işleri yoluna koymak" ve yoğun suçluluk ve endişe duygularından kaçabilmek için törensel olarak ellerini günde 50 kereden fazla yıkayan hastamı verebilirim. Bir kural neredeyse evrensel olarak kabul edildiğinde genel ahlaki kuralların bir parçası olur ve kanunlar bütününün bir parçası haline gelebilir. Cinayetin yasaklanması bir örnektir. Yine de, ne kadar genel kabul görürse görsün, bu sistemler, her koşulda "mutlak" veya " kesinlikle geçerli" olmaz. Çoğu günlük öfkeler kişisel isteklerimizi genel ahlaki kurallarla karıştırdığımızda ortaya çıkar. Birine kızdığınızda ve "haksız" davrandığını iddia ettiğinizde, çoğunlukla o kişiler sizinkinden farklı bir bakış açısı ve standartlar dizisi açısından "haklı" olacak şekilde hareket etmişlerdir. Onların "haksız" oldukları şeklindeki varsayımınız, olaylara bakış açınızı evrensel olarak kabul ettiğinizi gösterir. Evrensel olsaydı, herkes aynı olurdu. Fakat öyle değiliz. Hepimiz farklı düşünüyoruz. Bunu hesaba katmazsanız ve diğer kişiyi "haksız" olmakla suçlarsanız, gereksiz olarak etkileşimi kutuplaştırırsınız, çünkü diğer kişi kendini küçük düşürülmüş ve savunmada hissedecektir. Böylece, ikiniz anlamsızca kimin "haklı" olduğunu tartışacak-

sınız. Tüm tartışma, "mutlak haklılık" yanılsaması üzerine kuruludur.

Haklılığınız göreli olduğundan içten gelen öfkenizde yanlış bir mantık gütmektesinizdir. Diğer adamın *haksızlık* ettiğine ikna olmuş hissediyor olsanız da, onun sadece *sizin* değer sisteminize göre haksız davrandığını fark etmelisiniz. O da *kendi* değer sistemine göre hareket ediyordur. Çoğunlukla, o kişinin hareketi, kendisine oldukça haklı ve mantıklı gözükecektir. Bu yüzden, onun bakış açısıyla –ki eylem için olası tek temeli de budur- yaptığı şey haklıdır. İnsanların haklı davranmasını mı istiyorsunuz? Öyleyse onun yaptığından *hoşlanmasanız* bile, nasıl davranıyorsa öyle davranmasını *istemelisiniz*; çünkü, o, kendi sistemine göre haklı davranıyor! Onu, tavırlarını değiştirmeye ve sonucunda da standartlarını ve hareketlerini kesin olarak farklılaştırmaya ikna etmek için çalışabilirsiniz ve bu zaman süresince de yaptıklarından dolayı üzülmemek için belirli adımlar atabilirsiniz. Ama, "haksız davranıyor" dediğiniz sürece kendinizi kandırıyorsunuz ve bir serabı kovalıyorsunuz!

Bu durum, öfkenin tamamıyla uygunsuz olduğu ve "haklılık" ve "ahlak" gibi kavramların göreceli olmalarından dolayı gereksiz oldukları anlamına mı gelir? Bazı popüler yazarlar bu izlenimi verirler. Dr. Wayne Dyer şöyle yazar:

"Yaşamda adaleti aramak için şartlanmışız ve bulamadığımızda, öfke, endişe ve hayal kırıklığı hissetmeye eğilimliyiz. Aslında, sonsuz gençliğin kaynağını ya da benzer bir miti aramak da eşdeğer üretkenlik taşımaktadır. Adalet var olmamıştır. Hiç olmadı ve hiç de olmayacak. Dünya basit haliyle bu biçimde yaratılmadı. Kuşlar solucanları yer. Bu solucanlar için adil değil. Dünyada adalet olmadığının farkına varmak için doğaya bakmanız yeterli. Kasırgalar, gelgitler, seller, kuraklıklar hepsi haksızlık."

Bu durum zıt uç noktayı temsil eder ve hep ya da hiç düşünmenin bir örneğidir. "Bu, tüm saatleri ortadan kaldırın; çünkü, Einstein zamanın kesin olmadığını gösterdi." demek gibidir. Zaman ve haklılık kavramları kesin olarak varolmamalarına karşın sosyal olarak *kullanışlıdırlar.*

Haklılık kavramının bir yanılsama olduğu inancına ek olarak, Dr. Dyer öfkenin gereksiz olduğunu da iddia etmektedir:

"Öfkeyi yaşamınızın bir parçası olarak kabul edebilirsiniz; fakat, bunun faydalı bir amaca hizmet etmediğini fark ediyor musunuz? Buna sahip olmak zorunda değilsiniz ve öfke, mutlu, iyi hisseden biri olmaya ilişkin hiçbir amaca hizmet etmez.

Öfkenin ironik yanı da, diğer insanları değiştirme konusunda hiç işe yaramamasıdır."

Dr. Dyer'in bu iddiaları da bilişsel bir çarpıtma gibi gözükmektedir. Öfkenin *hiç bir* amaca hizmet etmediğini söylemek sadece hep ya da hiç tarzı bir düşüncedir ve hiçbir zaman işe yaramadığını söylemek aşırı genellemedir. Aslında, bazı durumlarda öfke uyum sağlayıcı ve üretken olabilir. Öyleyse, asıl soru "Öfke hissetmeli miyim yoksa hissetmemeliyim? değil "Sınırı nerede çizeceğim?" sorusu olmalıdır.

Aşağıdaki iki ilke, öfkenizin ne zaman üretken olup ne zaman olmadığını belirlemede yardımcı olacaktır. Bu iki ölçüt, öğrendiklerinizi sentezlemede ve öfke hakkında anlamlı, kişisel bir felsefe oluşturmada yardımcı olabilir.

1. Öfkem *bilerek, isteyerek ve gereksizce* kırıcı bir biçimde hareket eden birine mi yönelik?

2. Öfkem yararlı mı? İstediğim amaca ulaşmama yardımcı olur mu ya da sadece beni yenilgiye mi uğratır?

Örneğin: Basketbol oynuyorsunuz ve diğer takımdaki biri bilerek sizi huzursuz etmek ve oyundan çıkmanızı sağlamak için midenize dirsek atıyor. Öfkenizi üretken bir şekilde yönlendirmeyi becererek daha iyi oynar ve yenebi-

lirsiniz. Şimdiye kadar, öfkeniz *uyum sağlayıcı* bir nitelikte. Oyun bittiğinde, o öfkeyi artık daha fazla istemeyebilirsiniz. Şimdi *uyum sağlayıcı nitelikte değildir.*

Diyelim ki 3 yaşındaki oğlunuz bilinçsizce caddeye doğru koşuyor ve yaşamını tehlikeye atıyor. Bu durumda bilerek zarar *vermiyor.* Yine de, ortaya koyduğunuz öfkeli tavır uyumlu olabilir. Sesinizdeki duygusal hareketlenme alarm ve önemlilik mesajı verir ve ona sakin, bütünüyle nesnel bir şekilde davransaydınız, bu mesajı veremeyebilirdiniz. Her iki örnekte de, öfkeli olmayı *seçtiniz* ve duygunuzun şiddeti ve ifade ediliş biçimi kontrolünüz altındaydı. Öfkenizin *olumlu* ve *uyum sağlayıcı* etkileri onu düşmanlıktan farklılaştırır. Düşmanlık dürtüseldir, kontrolsüzdür ve saldırganlığa yol açar.

Diyelim ki gazetede okuduğunuz anlamsız bir şiddet olayı karşısında öfkelendiniz. Buradaki hareket açıkça zarar verici ve haksız gözüküyor. Yine de bu konuda yapmayı planladığınız hiçbir şey yoksa -ki durum genellikle böyledir- öfkeniz uyumlu olmayabilir. Aksine, kurbanlara yardım etmeyi ya da bir şekilde suç ile mücadele etmek için bir kampanya başlatmayı tercih ederseniz, öfkeniz yine uyumlu olabilir.

Bu iki ölçütü aklınızda tutarak, sizin için çok avantajlı olmadığı durumlarda öfkenizi azaltmak için kullanabileceğiniz bir dizi yöntem önermeme izin verin:

Arzuyu Geliştirin: Öfke değiştirilmesi en zor duygu olabilir; çünkü, sinirlendiğinizde, gözü dönmüş bir buldog köpeği gibi olursunuz ve diğer kişinin bacağına dişlerinizi geçirmemeniz için sizi ikna etmek çok güç olabilir. Kendinizi bu duygulardan arındırmayı *gerçekten istemezsiniz*; çünkü intikam arzusu ile kuşatılmışsınızdır. Üstelik, öfke haksız olarak algıladığınız bir duruma karşı geliştiğinden *ahlaki bir duygudur* ve bu doğru duygudan vazgeçmekte oldukça isteksiz olursunuz. Öfkenizi, savunmak ve haklı çıkarma isteği duyarsınız. Bunun üstesinden gelmek büyük

irade gerektirecektir. Öyleyse neden canınızı sıkıyorsunuz?

İlk adım: Öfkeli hissetmenin ve misilleme yapmanın avantajlarının ve sakıncalarının bir listesini yapmak için çift–sütun tekniğini kullanın. Öfkenizin kısa ve uzun dönemdeki sonuçlarını düşünün. Sonra, listenizi gözden geçirin ve zararlarının mı yoksa yararlarının mı daha fazla olacağını kendinize sorun. Kızmanızın gerçekten yararınıza olup olmadığını belirlemenize yardımcı olacaktır. Çoğumuz sonucunda bizim için en iyi olanı istediğimizden, bu daha barışçı ve üretken bir tavra yol açabilir.

Bu nasıl işler: Sue 31 yaşında, önceki evliliğinden 2 kızı olan bir kadındır. Kocası John da önceki evliliğinden bir genç kızı olan, çalışkan bir avukattır. John'un zamanı çok sınırlı olduğundan, Sue çoğunlukla kendini ihmal edilmiş ve incinmiş hissediyordu. Bana, kocasının, ona yeterince zaman ayırmadığı ve özenmediği için evlilikte kendine düşen haklı payı alamadığını söyledi. Şekil 7-2' de öfkesinin avantajlarının ve sakıncalarının listesini yaptı.

Ayrıca, öfkesini bertaraf etmesinin getirebileceği olumlu sonuçların da bir listesini yaptı (1) İnsanlar beni daha çok sevecek. Yanımda olmayı isteyecekler. (2) Daha fazla önceden anlaşılabilir olacağım. (3) Duygularımı daha iyi kontrol edebileceğim. (4) Daha rahat hissedeceğim. (5) Kendimle daha rahat olacağım. (6) Olumlu, tartışılmayan, pratik bir insan olarak görüleceğim. (7) İstediğini tutturan bir çocuktan çok, çoğunlukla bir yetişkin gibi davranacağım (8) İstediğimi, talepkar bir tutumla değil, mantıklı uzlaşmalarla elde edeceğim ve (9) Çocuklarım, kocam ve ebeveynlerim bana daha fazla saygı duyacaklar. Bu değerlendirmenin sonucunda, Sue bana, öfkenin bedelinin faydalarını fazlasıyla aştığına ikna olduğunu söyledi. Öfkenizle baş etmede ilk adım olarak aynı türden bir analiz yapmanız önemlidir. Öfkenizin avantajlarının ve sakıncala-

rının listesini yaptıktan sonra, kendinize aynı testi yapın. Kendinize sorun, üzücü durum hemen değişmezse, kızmak yerine bununla başa çıkmayı istiyor muyum? Evet diye yanıt veriyorsanız, değişmek için açıkça isteklisiniz demektir. Büyük olasılıkla daha fazla iç huzur ve öz güven kazanma konusunda başarılı olursunuz ve yaşamdaki etkinliğinizi arttırırsınız. Bu seçim size bağlıdır.

Şekil 7-2. Öfke Kar – Zarar Analizi

Öfkemin avantajları	Öfkemin sakıncaları
1- İyi hissettiriyor	1- John'la ilişkimi daha da tatsızlaştıracağım
2- John onu gerçekten onaylamadığımı anlayacak.	2- Beni reddetmek isteyecek.
3- İstersem istifimi bozabilirim.	3-İstifim bozulduktan onra çoğunlukla kendimi daha suçlu hissedeceğim ve neşesiz olacağım.
4- Bir paspas olmadığımı bilecek.	4- Büyük olasılıkla bana misilleme yapmaya kalkacak ve sinirlenecek; çünkü, o da kullanılmayı sevmez.
5- Ona kullanılmak için orada olmadığımı göstereceğim.	5- Öfkem, ilk olarak ikimizin de başta öfke yaratan sorunu çözmesini engeller. Bizi sorunlarla ilgilenmekten alıkoyar.
6- İstediğimi elde edemesem de, en azından intikam almanın tatminine ulaşırım. Onun kıvranmasını ve benim gibi kırılmış hissetmesini sağlayabilirim. Böylelikle, kendine çekidüzen vermek zorunda kalır.	6- Bir an iyi hissediyorum, bir an kötü.Sinirli halim John'u ve çevremdeki kişileri, hiçbir zaman ne beklemeleri gerektiğini bilmeyecek hale sokar. Kaprisli, huysuz, dağılmış ve olgunlaşmamış biri olarak etiketlenirim. Beni şıöarık bir yumurcak olarak görürler.
	7- Çocuklarımı, nörotik yapabilirim. Büyüdükçe, öfke patlamalarıma üzülebilirler ve yardım etmektense uzak durulması gereken biri olarak görebilirler.
	8- John dırdır etmem vekafasını şişirmemden bıkarsa beni terk edebilir.
	9- Yarattığım keyifsiz duygulardan dolayı kendimi kötü hissettiriyor. Yaşam tatsız ve acı bir deneyim haline geliyor ve çok değer verdiğim zevki ve yaratıcılığı kaçırıyorum.

Sıcak Düşünceleri Serinletin. Sakinleşmeye karar verdiğinizde, sinirli olduğunuzda aklınızdan geçen çeşitli "sıcak düşünceleri" yazmak size yardım edebilecek kolay bir yöntemdir. Sonrasında, çift-sütün yöntemini kullanarak, daha az üzücü, daha nesnel "serin düşünceler" yerleştirin. Kafanızdan geçen düşmancıl cümleleri yatıştırmak için o "sıcak düşünceleri","üçüncü kulağınız" ile dinleyin. Bu özel konuşmayı sansürsüz kaydedin. Eminim çok renkli bir dil ve intikam almaya yönelik fanteziler içerdiğini fark edeceksiniz -hepsini yazın. Sonra, daha nesnel ve daha az tahrik edici "serin düşünceler"le yer değiştirin. Bu, kendinizi daha sakin ve daha az bunalımlı hissetmenize yardımcı olacaktır.

Sue, John'un kızı Sandy'nin yönlendirici davrandığını ve John'u parmağında oynattığını hissettiği zaman yaşadığı hayal kırıklığıyla baş etmek için bu tekniği kullandı. Sue, her seferinde, ona Sandy'e karşı daha fazla girişken ve daha az yumuşak davranmasını söyledi, fakat John onun önerilerine hep olumsuz yaklaştı. Sue'nun dırdır ettiğini, kendi isteğini yaptırmak için böyle söylediğini düşünüyordu. Bu durum John'un, Sue ile daha *da az* zaman geçirmek istemesine neden oldu. Tabii ki, bu da bir kısır döngü halini aldı.

Sue, kendisini kıskanç ve suçlu hissetmesine neden olan "sıcak düşünceleri" yazdı. (Şekil 7-3) Yerine "serin düşünceleri" koydukça daha iyi hissetti ve John'u kontrol etme arzusuna karşı ilaç gibi geldi. Halen, John'un Sandy'nin kendisini parmağında oynatmasına izin veriyor olması konusunda yanlış yaptığını düşünse de, John'un yanlış yapmaya hakkı olduğuna karar verdi. Sonuç olarak, Sue John'a daha az baskı yaptı ve John da daha az baskı altında olduğunu hissetti. İlişkileri karşılıklı özgürlük ve saygı ortamında iyileşti ve olgunlaştı. Doğruyu söylemek gerekirse, tabii ki, "sıcak düşünceleri"ni Sue ile konuşmak

hem Sue hem de John için başarılı bir ikinci evliliğe yol açan tek etken değildi. Ancak bu olmasa her ikisi de yerinden kımıldayamayacak hale gelebilirdi. Bu gerekli ve kocaman bir adımdı.

Şekil 7-3. John, genç kızının bencil yönlendirmeleri karşısında yumuşak hareket ettiğinde, Sue aklına gelen "sıcak düşünceleri" yazdı. Daha az üzücü "serin düşünceleri" yazdığında kıskançlığı ve intikam arzusu azaldı.

Sıcak Düşünceler	Serin Düşünceler
1. Nasıl olur da beni dinlemez!	1. Kolayca! Her şeyi benim istediğim gibi yapmak durumunda değil. Üstelik dinliyor. Fakat ben ısrarcı olduğum için savunmaya geçiyor.
2. Sandy yalan söylüyor. Çalıştığını söylüyor ama çalışmıyor. John'un yardımını bekliyor.	2. Yalan söylemek, tembel olmak ve ders çalışmak söz konusu olduğunda insanları kullanmak onun doğası. Çalışmaktan nefret ediyor.
3. John'un fazla zamanı yok ve bu zamanını ona yardım ederek geçirirse, yalnız kalmam ve çocuklarımla tek başıma ilgilenmem gerekiyor.	3. Öyleyse öyle. Yalnız kalmaktan hoşlanırım. Çocuklarıma kendim bakabilirim. Ben çaresiz değilim. Yapabilirim. Sürekli öfkeli olmamayı öğrenebilirsem benimle daha fazla birlikte olmak isteyebilir.
4. Sandy benim zamanımı çalıyor.	4. Bu doğru. Fakat ben yetişkin bir kadınım. Yalnız kalmaya tahammül edebilirim. Benim çocuklarımla uğraşıyor olsaydı bu kadar kızmazdım.
5. John saf. Sandy insanları kullanıyor.	5. O yetişkin bir adam. Ona yardım etmek istiyorsa edebilir. Bunun dışında kal. Bu benim işim değil.
6. Buna dayanamıyorum.	6. Dayanabilirim. Bu sadece geçici. Daha kötüsüne dayandım
7. Ben küçük bir yaramazım. Suçlu hissetmeyi hak ediyorum.	7. Bazı zamanlarda olgun davranmamaya hakkım var. Mükemmel değilim ve olmam da gerekmiyor. Suçlu hissetmek gerekli değil. Bu işe yaramayacak.

Şekil 7.4. İşlevsel olmayan Düşüncelerin Günlük Kayıtları

Tahrik Eden Durum	Duygular	Düşünceler	Serin Düşünceler
Bir gazetede gördüğüm "Yarım gün çalışmak üzere tıbbi metin yazarı aranıyor." ilanına telefon açtım. İlanda "biraz deneyim" gerektiği yazılıydı. Telefondaki adam şirketin ne tür bir şirket olduğunu bile anlatamadı. Sonra da bana bu işi için yeterince deneyimim olmadığını söyleyerek işe almayı kabul etmedi.	Kızgınlık Nefret Hayal kırıklığı 98%	1. Lanet olası! Aptal herif, *o kim olduğunu düşünüyor ki*! Ben yeterinden fazla tecrübeliyim. 2. Bu, gazetedeki en iyi ilandı ve o işi kaybettim. 3. Annem babam beni öldürecek. 4. Ağlayacağım.	1. Niye bu kadar heyecanlanıyorum! Zaten sesinin tonunu beğenmedim. O yüzden tecrübemi anlatma fırsatını da vermedi bana,iyi olduğumu biliyorum. Öyleyse işe alınmamış olmak benim hatam değil onun hatası. Ayrıca böyle biri için çalışmayı istiyor muyum? 2. Olayları abartıyorum. Alabileceğim bir sürü başka iş var. 3. Tabii ki yapmayacaklar. En azından uğraşıyorum. 4. Şimdi bu komik değil mi? Biri niye beni ağlatsın? Bu ağlamaya değmez. Değerimi biliyorum önemli olan bu.

Öfkenizle baş etmek için "işlevsel olmayan düşüncelerin günlük kayıtları"nı, kullanabilirsiniz. (Şekil 7-4'e bakın) Tahrik edici durumu tarif edebilir ve egzersizi yapmadan önce ve yaptıktan sonra ne kadar öfkeli hissettiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Şekil 7-4, genç bir kadının, patronu olabilecek kişiyle telefonda yaptığı kısa bir iş görüşmesi sonucu yaşadığı hayal kırıklığıyla nasıl baş ettiğini gösteriyor. Kadın, sıcak düşüncelerini belirlemenin ve onları ortaya çıkartmanın bir duygusal patlamanın daha başlamadan önünü kestiğini söyledi. Böyle yaparak, normalde tüm gününü mahvedecek mırıldanmaları, söylenmeleri engellemiş oldu. Bana şöyle dedi; "Alıştırmayı yapmadan önce düşmanımın telefonun diğer ucundaki adam olduğunu düşünüyordum. Fakat, kendime ondan on kat daha fazla kötü davranıyordum. Bunu fark ettiğimde, daha serin düşünceleri yerleştirmek daha kolay oldu ve hemen çok daha iyi hissederek kendimi şaşırttım!"

Canlandırma Teknikleri: Öfkeli olduğunuzda aklınızdan geçen o olumsuz sıcak düşünceler, zihninizde yansıttığınız bir filmin senaryosu gibidir. Hiç ekrandaki görüntüyü fark ettiniz mi? Gerçekten de, intikam ve şiddetin imajlarını, hayalleri ve fantezileri çok renkli olabilir.

Bu zihinsel resimlere bakmadıkça, onları arayıp ortaya çıkarmadıkça onlardan haberdar olmayabilirsiniz. Şöyle açıklayayım. Diyelim ki, size, şu anda kahverengi bir sepet içinde kırmızı bir elmayı gözünüzde canlandırmanızı söylüyorum. Bunu gözleriniz açık ya da kapalıyken yapabilirsiniz. İşte! Şimdi görüyor musunuz? Kastettiğim aynen bu. Çoğumuzun gün boyu böyle görsel hayalleri var. Bunlar normal bilincin bir parçası, düşüncelerimizin resimsel anlatımları. Örneğin, hatıralar bizde bazen zihinsel resimler şeklinde belirir. Çok canlı, geçmişteki bir olayın zihninizde bir görüntüsünü hayal edin (onu halen hatırlıyor

musunuz?), uzun bir yürüyüş gibi mesela. Onu şimdi görüyor musunuz?

Bu hayaller sizi çok etkileyebilir, ve bunların etkisi olumlu ya da olumsuz yönde tahrik edici olabilir; erotik rüyalar veya kabuslar gibi. Olumlu bir hayalin canlandırıcı etkisi yoğun olabilir. Örneğin, lunaparka giderken dönme dolaptaki inişin ilk göz kamaştırıcı hayalini kurabilir ve karnınızda o heyecan dolu hareketi hissedebilirsiniz. Bu gündüz düşü, zevk verici beklentiyi yaratır. Benzer olarak, olumsuz hayaller, duygusal heyecanlanma seviyesinde güçlü bir rol oynarlar. Şimdi yaşamınızın bir döneminde iyi ve bazen de kötü geçindiğiniz birini hayal edin. Hangi görüntüler aklınıza geliyor? Onların burunlarının ortasına bir yumruk atmayı mı, yoksa kaynayan bir yağ fıçısına atmayı mı hayal ediyorsunuz?

Bu hayaller, aslında, başlangıçtaki kötü davranış olup bittikten çok uzun zaman sonra bile öfkenizi canlı tutar. Hiddet algınız, sinirlendiren olayın üzerinden çok zaman geçmiş olsa da sizi saatler, günler, aylar ve hatta yıllar boyu yiyip bitirir. Fantezileriniz, acının canlı kalmasına yardım eder. Olay hakkında her hayal kurduğunuzda sisteminize yeni dozlarda hareketlenmeler gönderirsiniz. Yediği zehirli otu geviş getiren bir inek gibi olursunuz.

Peki bu öfkeyi kim yaratıyor? Siz; çünkü, bu hayalleri zihninize koymayı siz tercih ettiniz! Şunu bilin ki, sizi çıldırtan kişi Timbuktu'da yaşıyor, belki de artık yaşamıyor bile. Öyleyse onun suçlu olması çok zor. Şimdi filmin yönetmeni ve yapımcısı sizsiniz, ve daha kötüsü salondaki tek kişisiniz. Tüm canlandırmayı izlemek ve deneyimlemek zorunda olan kim? Siz! Sürekli dişleri sıkmaya, sırt kaslarının gerilmesine ve kan dolaşımına adrenalin hormonlarının taşmasına maruz kalan sizsiniz. Tansiyonu yükselen sizsiniz. Az ve öz olarak: Kendinize zarar veriyorsunuz. Bunu sürdürmek istiyor musunuz?

Yanıtınız hayırsa, zihninize yansıttığınız öfke yaratan hayalleri azaltmak için bir şeyler yapmak isteyeceksiniz. Bir yardımcı teknik, onların yaratıcı bir biçimde şekillerini değiştirmektir, böylelikle daha az üzücü hale gelirler. Mizah, kullanabileceğiniz iyi bir araçtır. Örneğin, çok kızdığınız birinin boğazını sıkmayı hayal etmek yerine, kalabalık bir mağazada altı bezle bağlı yürüdüğünü düşleyin. Tam detayları hayal edin: göbeği, çocuk bezi bağları, kıllı bacakları. Şimdi öfkenize ne oluyor? O yüzünüze yayılan büyük bir tebessüm mü yoksa?

İkinci bir yöntem düşünce durdurmayı içerir. Her gün aklınızdan geçen hayalleri fark ettiğinizde, kendinize projektörü kapatma hakkınızın olduğunu hatırlatın. Başka bir şey düşünün. Birini bulun ve onunla sohbet edin veya iyi bir kitap okuyun. Ekmek pişirin. Yürüyüşe gidin. Öfke hayallerini uyarılarak ödüllendirmezseniz, daha az sıklıkla ortaya çıkarlar. Onlar üzerine kafa yormak yerine, sizi heyecanlandıran gelecekteki bir olay hakkında düşünün ya da erotik bir fanteziye geçin. Sinirlendirici hatıra inatçı ise, zıplama, hızlı yürüme ya da yüzme gibi kuvvetli fiziksel egzersizle uğraşın. Bunların potansiyel olarak zarar verici uyarılmışlığınızı oldukça yararlı bir biçime çevirmek anlamında ek faydası vardır.

Kuralları Yeniden Yazmak. Gereksiz olarak hayal kırıklığı yaşıyor ve kendinizi üzüyor olabilirsiniz; çünkü, sizin her zaman boşuna hayal kırıklığı yaşıyor olmanıza neden olan kişisel ilişkileriniz hakkında gerçekçi olmayan bir kuralınız var. Sue'nin öfkesinin odak noktası onun "Ben iyi ve sadık bir eşsem, sevilmeyi hak ediyorum" kuralı yüzünden John'un sevgisine hakkı olduğu inancıdır.

Bu masum gözüken varsayımın sonucunda, Sue evliliğinde sürekli bir tehlike algısı yaşıyordu; çünkü, her defasında, John ona sevgi ve şefkat konusunda uygun yardımı sağlamadığında, bunu yetersizliğinin bir onaylanması

olarak değerlendiriyordu. Sonrasında da kendini bir özgüven kaybına karşı savunmak için sürekli bir mücadele yürütecek, ilgi ve saygı isteyecekti. Onunla yakınlaşmak buzlu bir tepenin kenarına doğru yavaş yavaş kaymaya benzemişti. Hiç şüphesiz, ümitsizce John'a el koymaya çalışıyordu ve onun kayıtsızlığını algıladıkça patlayacak gibi oluyordu –John onun yaşamının tehlikede olduğunu fark etmiyor muydu?

Onun "sevgi" kuralı yarattığı yoğun hoşnutsuzluğa ek olarak; bu, uzun dönemde çok da işe yaramadı. Bir süre boyunca, Sue'nun yönlendirmeleri, gerçekten de, şiddetle arzu ettiği ilginin bir kısmını almasını sağladı. Üstelik, duygusal patlamasıyla John'u sindirebiliyor, buz gibi geri çekilmesiyle onu cezalandırabiliyor ve onun suçluluğunu canlandırarak onu yönetebiliyordu.

Fakat, Sue'nun ödediği bedel aldığı sevginin özgürce ve kendiliğinden verilmemesi, verilememesiydi. John, yorgun, kapana kısılmış ve kontrol ediliyor hissedecekti. Biriktirdiği kızgınlık açığa çıkmak için baskılayacaktı. Sue'nun arzularına karşılık vermek zorunda olduğu inancına ortak olmaktan vazgeçtiğinde, özgürlük isteği onu çok etkileyecek ve patlayacaktı. Sevgi için olup bitenin yıkıcı etkileri hiçbir zaman beni şaşırtmaktan vazgeçmeyecek!

Eğer ilişkileriniz bu döngüsel gerilim ve zulümle tanımlanıyorsa, kuralları yeniden yazmanız daha iyi olur. Eğer daha gerçekçi bir tavır benimserseniz, hayal kırıklığınıza son verebilirsiniz. Bu, dünyayı değiştirmeye çalışmaktan çok daha kolaydır. Sue sevgi kuralını şu şekilde yenilemeye karar vermişti: "Eğer John'a olumlu bir biçimde davranırsam, o da bana çoğu zaman sevgi dolu bir şekilde karşılık verecektir. Böyle olmasa da halen kendime saygı duyabilirim ve etkin olarak idame edebilirim." Beklentilerini böyle formülleştirmesi daha gerçekçiydi ve onun duygudurumunu ve özgüvenini kocasının keyfine bırakmamıştı.

Sizi kişiler arası zorluğa sokan kurallar genellikle zarar verici gözükmezler. Aksine, çoğunlukla oldukça ahlaklı ve insani dururlar. Son zamanlarda, evliliklerin % 50 - % 50 olması gerektiğine inanan Margaret adında bir kadını tedavi ettim. Her eş diğeri için eşit derecede davranmalıydı. Bu kuralı tüm insan ilişkilerine uyguluyordu. "Ben insanlar için güzel şeyler yapıyorsam, onlar da karşılık vermeliler."

Bundaki sorun nerede? Kesinlikle mantıklı ve haklı geliyor kulağa. Bu bir çeşit Altın Kural'dan dönmek. Bununla ilgili yanlışlık şurada. Evlilik de dahil olmak üzere, insan ilişkilerinin, çok nadiren kendiliğinden "karşılıklı" olduğu inkar edilemez bir olgudur; çünkü, insanlar farklılardır. Karşılıklılık/karşılıklı ilişki geçici ve doğasında sabit olmayan bir idealdir; ancak uzun süreli çaba sayesinde buna yaklaşılabilir. Bu karşılıklı oybirliği, iletişim, anlaşma ve gelişmeyi içerir. Anlaşma ve çok çalışma gerektirir.

Margaret'in sorunu bunu fark etmemiş olmasıydı. O, karşılıklılığın varsayılan bir gerçeklik olarak varolduğu bir masal dünyasında yaşıyordu. Ortalıkta kocası ve diğerleri için iyi şeyler yapmak için dolanıyordu ve sonra onların karşılığını bekliyordu. Ne yazık ki, bu tek taraflı anlaşmalar bozulmuştu; çünkü, diğer insanların onun karşılık ödenmesini beklediğinden haberi yoktu.

Örneğin, yerel bir yardım örgütü birkaç ay içinde işe başlamak üzere maaşlı bir yönetici asistanı için ilan vermişti. Margaret bu işle bayağı ilgilendi ve başvurusunu gönderdi. Sonra, zamanının büyük bir bölümünü örgüt için gönüllü çalışmalara harcadı; diğer çalışanların onu beğenerek karşılık vereceğini, ona saygı duyacağını, yöneticinin de işi kendisine vererek karşılık göstereceğini bekliyordu. Gerçekte, diğer çalışanlar hiç de sıcak bir şekilde tepki vermediler. Büyük olasılıkla onun hoşluk ve erdemle kendilerini kontrol etme girişimini algılamış ve kızmışlardı.

Yönetici, pozisyon için başka bir aday seçtiğinde, tepesi attı, çok kötü ve hayal kırıklığına uğramış hissetti; çünkü karşılıklı ilişki kuralı ihlal edilmişti.

Kuralı ona bir yığın sorun ve hayal kırıklığı yaşattığından, onu tekrar yazmaya karar verdi ve karşılıklı ilişkiyi önceden verilmiş bir şey olarak değil, kendi çıkarlarını elde etmeye çalışarak ulaşabileceği bir hedef olarak belirledi. Aynı zamanda diğerlerinin onun aklını okuyup onun istediği gibi davranması isteğinden de vazgeçti. Buna zıt olarak, daha az beklemeyi öğrendikçe, daha fazla elde etti!

Eğer size hayal kırıklığı ve kızgınlık yaratan bir "meli, -malı" kuralınız varsa, bunu daha gerçekçi terimlerle yeniden yazın. Bunda size yardımcı olması için birkaç örnek Şekil 7-5'te gösterilmiştir. Bir kelimenin yerinin değiştirilmesinin –"meli"'nin yerine "güzel olurdu eğer" konulmasının – kullanışlı bir adım olabildiğini fark edeceksiniz.

Çılgınlık Beklemeyi Öğrenin. Sue'nun John'la ilişkisinde öfke soğudukça, daha yakınlaştılar, daha sevgi dolu oldular. Fakat, John'un kızı Sandy, bu ortak yakınlığa daha da büyük yönlendirmelerle karşılık verdi. Yalan söylemeye başladı, geri vermeden para ödünç aldı, Sue'nun yatak odasına sinsice girdi, çekmecelerini karıştırdı ve Sue'nun kişisel eşyalarını çaldı, mutfağı dağınık bıraktı ve bunun gibi. Tüm bu hareketler Sue'nin sinirine dokundu; çünkü, kendine "Sandy bu kadar sinsi davranmamalı. O çılgın! Bu haksızlık!" diyordu. Sue'nun kızgınlık hissi iki gerekli maddenin ürünüydü.

1. Sandy'nin tiksindirici / iğrenç davranışı.
2. Sue'nin onun daha olgun bir şekilde davranması gerektiğine dair beklentisi.

Kanıtlar Sandy'nin değişmeyeceğini gösterdiğinden, Sue'nun tek bir seçeneği vardı: Sandy'nin bir yetişkin, hanımefendi tarzında davranacağına dair gerçekçi olmayan

beklentisini bir kenara atmalıydı! Aşağıdaki kısa notu haklı olduğunu düşünerek yazdı:

Şekil 7–5. "meli, malı" kurallarını yenilemek

Yenik düşmenize neden olan– meli,-malı kuralı	**Yenilenmiş hali**
Ben birine karşı iyiysem, onlar da takdir edici olmalılar.	İnsanlar her zaman takdir edici olsalar çok güzel olurdu fakat bu gerçekçi değil. Genellikle takdir edici olacaklar, bazen de olmayacaklar.
Yabancılar bana saygılı davranmalılar.	Öfkem burnumun ucundaymış gibi hareket etmezsem çoğu yabancı bana saygılı davranır. Ara sıra, bazı mızmız kimseler iğrenç davranabilir. Bu beni niye sıkıntıya soksun ki? Yaşam, olumsuz detaylara konsantre olarak zaman kaybetmek için çok kısa.
Bir şey için çok çalışırsam, onu elde etmeliyim.	Bu komik. Her şeyde her zaman başarılı olacağıma dair bir garantim yok. Mükemmel değilim ve olmak zorunda da değilim.
Biri bana haksızlık yaparsa, öfkelenmeliyim, çünkü buna hakkım var. Öfkelenmek, beni daha fazla insan yapıyor.	Tüm insanlar haklı muamele görseler de görmeseler de öfkelenme hakkına sahipler. Asıl konu –bu benim için avantajlı mı? Öfkeli hissetmek istiyor muyum? Yararları ve zararları ne?
Benim başkalarına yapmayacağım şeyleri onlar da bana yapmamalılar.	Uydurma! Herkes benim kurallarımla yaşamıyor, öyleyse neden böyle olmalarını bekliyorum? İnsanlar çoğunlukla bana benim onlara davrandığım gibi iyi davranırlar, fakat her zaman değil.

Sandy neden kötü davranmalı?

İdareci davranmak Sandy'nin doğası; çünkü, o sevgi ve ilgiyi hak ettiğini düşünüyor. İlgi ve sevgi görmenin bir

yaşam ve ölüm meselesi olduğuna inanıyor. Yaşamını sürdürmek için ilginin merkezi olması gerektiğini düşünüyor. Bu yüzden, herhangi bir sevgi eksikliğini haksızlık ve özgüven duygusuna büyük bir tehlike olarak görüyor.

İlgi çekmek için yönlendirici olması gerektiğini hissettiğinden, o şekilde hareket etmeli. Bu yüzden, değişene kadar bu şekilde davranmaya devam edeceğini tahmin edebilirim ve bekleyebilirim. Yakın gelecekte değişmesi pek mümkün olmadığı için, belli bir süre daha böyle davranmaya devam etmesini bekleyebilirim. Bunun sonucunda, kızmak ya da şaşırmak için hiçbir nedenim olmayacak çünkü o davranması gerektiği gibi davranıyor olacak.

Üstelik, ben, Sandy de dahil tüm insanların kendi haklı olduklarına inandıkları tarzda davranmalarını istiyorum. Sandy'nin daha fazla ilgiyi hak ettiğini düşünüyorum. Tiksindirici davranışı, onun hak ettiği algısına dayandığı için, yaptığının kendi bakış açısıyla haklı olduğunu kendime hatırlatmalıyım.

Sonuç olarak, duygularımın benim kontrolümde olmasını istiyorum, onun kontrolünde değil. Kendimi onun "haklı, tiksindirici" davranışına karşı öfkeli ve mutsuz hissettirmek istiyor muyum? Hayır! Bu yüzden, ona tepki şeklimi değiştirmeye başlayabilirim.

1. Ona çaldığı için teşekkür edebilirim çünkü bu onun yapması gereken şey!

2. Kendi kendime onun bu manevralarına gülebilirim; çünkü, hepsi çocukça.

3. Belli bir amaca ulaşmak için öfkeyi kullanmak benim kararım olmadıkça öfkeli olmamayı tercih edebilirim.

4. Sandy'in manevralarına bağlı olarak bir özgüven kaybı hissedersem, kendime sorabilirim, Bir çocuğa kendim üzerinde bu kadar güç vermeyi istiyor muyum?

Böyle bir notun istenen etkisi nedir? Sandy'nin tahrik edici hareketleri olasılıkla bilerek kötü niyetli. Hissettiği

kızgınlık ve çaresiz hayal kırıklığı sonucu, Sandy bilerek Sue'yu hedef alıyor. Sue ise kızdığında, paradoksal olarak, Sandy'e tam olarak istediğini veriyor. Beklentilerini değiştirdikçe kızgınlığını da büyük oranda azaltabilir.

Bilgi edinmiş yönlendirme. Beklentilerinizi değiştirir ve öfkenizden vazgeçerseniz kolay aldanan biri olmaktan korkuyor olabilirsiniz. Diğer insanların sizden faydalanacağını hissedebilirsiniz. Bu endişe hem sizin yetersizlik hissinizi, hem de büyük olasılıkla istediğinizin peşinden gitmenin daha akıllıca yöntemleri konusunda eğitimli olmadığınızı gösterir. Olasılıkla, insanlardan taleplerde bulunmazsanız, elinizin bomboş kalacağına inanıyorsunuz.

Öyleyse, alternatif ne? İlk olarak, kocaların eşleri tarafından davranışsal şartlandırılmaları üzerine harika ve yaratıcı klinik araştırmalar yapan bir psikolog olan Dr. Mark. K. Goldstein'ın çalışmasını gözden geçirelim. İhmal edilmiş ve öfkeli eşlerle yaptığı bu çalışmasında, kocalarından istediklerini almak için kullandıkları yıkıcı bazı yöntemlerin farkına varmıştı. Kendisine şunu sordu: Tüm canlı organizmaları, bakterileri, bitkileri ve hatta fareleri etkilemek için etkili olan bilimsel yöntemler hakkında laboratuarda neler öğrendik? Bu ilkeleri inatçı ve bazen de vahşi kocalara uygulayabilir miyiz?

Bu sorulara yanıt gayet açık -istenmeyen davranışı cezalandırmak yerine istenen davranışı ödüllendir. Ceza, nefret ve kızgınlığa neden olur ve yabancılaşma ve kaçınma yaratır. Tedavi ettiği mahrum bırakılmış ve terkedilmiş eşlerin çoğu, yanlış yolu seçerek, istediklerini yaptırarak kocalarını cezalandırmaya çalışıyorlardı. İstenen davranışın bol ilgi gördüğü ödül modeline geçerek, dramatik dönüşler gözlemledi.

Dr. Goldstein'in tedavi ettiği eşler eşsiz değillerdi. Çoğumuzun karşı karşıya kaldığı sıradan evlilik çatışmalarına düşüyorlardı. Bu kadınlar uzun bir dönem boyunca ya

rasgele ya da bazı vakalarda istenmeyen davranışa yanıt olarak eşlerine ilgi göstermişlerdi. Kocalarından istedikleri fakat alamadıkları tepkiyi almaları için büyük bir değişim olmalıydı. Kocalarıyla etkileşimlerinin çok titiz bilimsel kayıtları tutularak, kadınlar tepkileri üzerinde kontrol sağlamayı becerebildiler.

İşte, Dr. Goldstein'in hastalarından birinde bunun nasıl işe yaradığı. Yıllarca kavga ettikten sonra, eş X kocasını kaybettiğini söyledi. Onu terk etmiş ve kız arkadaşıyla yaşamaya başlamıştı. Karısı X ile ilk etkileşimleri kötü muamele ve kayıtsızlık çevresinde odaklanmıştı. Görünüşte karısıyla çok fazla ilgilenmiyordu. Fakat, onda bir ilgisi olabileceği belirtir şekilde, ara sıra onu arıyordu. Bu ilgiyi beslemek ya da süregiden uyumsuz yanıtlarla ezmek arasında seçim yapabilirdi.

Eş X hedeflerini belirledi. Kocasını gerçekten geri alıp alamayacağını görmesini sağlayacak ilk önemli işaret, kocasının kendisiyle görüşme sıklığını gerçekten arttırıp arttırmayacağı olacaktı. Onun her açtığı telefonun ya da ev ziyaretinin süresi ve sıklığını çok titizlikle hesapladı ve buzdolabı kapısına yapıştırdığı bir grafik kağıdına bu bilgiyi kaydetti. Kendi davranışı (uyaran) ve onun görüşmelerinin sıklığı (yanıt) arasındaki önemli ilişkiyi dikkatlice değerlendirdi.

Kendisi neredeyse onunla hiç kontağa geçmedi, fakat bunun yerine aramalarına olumlu ve sevgi dolu tepki verdi. Stratejisi açıktı. Onun hakkında hoşuna gitmeyen tüm şeylerin farkına varıp onlara tepki göstermek yerine, hoşuna giden şeyleri sistematik olarak pekiştirmeye başladı. Kullandığı ödüllerin hepsi övgü, yiyecek, cinsellik, sevgi gibi kocasını heyecanlandıran şeylerdi.

Onun nadir arayışlarına neşeli, olumlu, övgü dolu bir tarzda yanıt vermeye başladı. Onun gururunu okşadı ve cesaretlendirdi. Herhangi bir eleştiri, tartışma, talep ya da düşmanca tavırdan kaçındı ve 6.Bölümde anlatılan silah-

sızlandırma / dost kazandırıcı tekniği kullanarak, lediği her şeyle anlaşmak için bir yol buldu. Başlangıçta sohbetlerin bir tartışmaya dönüşmesi ya da ona sıkıcı gelmesi olasılığını ortadan kaldırmak için tüm bu aramaları 5–10 dakika sonrasında sonlandırdı. Bu, geribildiriminin kocasına memnuniyet verdiğinden ve kocasının da buna karşılığının engellenmediğinden veya göz ardı edilmediğinden emin oldu.

Bunu birkaç kez yaptıktan sonra, kocasının onu daha sık aramaya başladığını fark etti; çünkü aramalar kocası için olumlu, ödüllendirici deneyimlerdi. Bu telefonlaşmanın artan oranını, tıpkı bir bilim adamının deneysel bir farenin hareketlerini gözlemleyip not ettiği gibi grafik kağıdına not etti. Telefon aramaları arttıkça, daha cesaretlenmiş hissetmeye başladı. Sinirinin ve öfkesinin kısmen kaybolduğunu gördü.

Bir gün, kocası kapıda göründü ve planına göre, şöyle dedi, "Uğramana çok sevindim; çünkü, dondurucuda taze, yüksek kaliteli, ithal Küba purom var senin için. Senin sevdiğin pahalı cinsten." Gerçekten de bekleyen bir kutu purosu vardı; böylelikle her ziyaret ettiğinde bunu tekrarlayabilirdi –onun neden ve ne zaman geldiğini gözetmeksizin. Ziyaretlerinin sıklığının gerçekten arttığını fark etti.

Benzer biçimde, zorlama yerine ödül kullanarak kocasının davranışını şekillendirmeye devam etti. Kocası kız arkadaşını terk etmeye karar verdiğini söyleyip, yeniden yanına taşınıp taşınamayacağını sorduğunda, ne kadar başarılı olduğunun farkına vardı.

Bunun insanlarla ilişki kurmada ve etkilemede tek yol olduğunu mu söylüyorum? Hayır, bu garip olurdu. Bu sadece keyifli bir tat; tüm ziyafet ya da ana yemek bile değil. Ancak az insanın direnebileceği, sıklıkla gözden kaçan bir lezzet. Bunun işe yarayacağının bir garantisi yok; bazı durumlar geri dönülemez olabilir ve her zaman istediğinizi alamayabilirsiniz.

Mutlaka bu kıpır kıpır ödül sistemini deneyin. Gizli stratejinizin fark edilir etkinliğine mutlulukla şaşırabilirsiniz. Sizin için önemli olan insanların çevrenizde olmasını sağlamanın yanı sıra, duygu durumunuzu da iyileştirecektir. Çünkü olumsuzlar üzerine düşünmektense olumlu şeyleri fark edip onlara odaklanmayı öğrenirsiniz.

"-meli, -malı"ların Azaltılması. Öfkenizi yaratan düşüncelerin çoğunun ahlaki "-meli, -malı" ifadeleri içermesinden ötürü, bazı "-meli, -malı" ortadan kaldırma tekniklerini öğrenmek size yardımcı olabilir. Bir yol, çift-sütun yöntemini kullanarak, diğer kişinin, neden davrandığı gibi davranmaması gerektiğine inanmanızı sağlayan tüm nedenlerin bir listesini yapmaktır. Sonra bu nedenlerin neden gerçekçi olmadığını ve aslında kulağa anlamlı gelmediğini görene kadar onlara meydan okuyun.

Örnek: Diyelim ki, marangoz yeni evinizdeki mutfak dolaplarında kalitesiz bir iş çıkardı. Kapaklar aynı hizada değil ve düzgün kapanmıyor. Öfkeli hissediyorsunuz çünkü bunun haksızlık olduğuna inanıyorsunuz. Her şeyin ötesinde, bütün yevmiyeyi ödediniz ve usta bir esnaftan en iyi işi hak ettiğinizi düşünüyorsunuz. Kendi kendinize söylenirken öfkeleniyorsunuz "Tembel herif, insan işine biraz özen göstermeli. Dünya nereye gidiyor?" Şekil 7-6'da verilen nedenleri ve karşıt delilleri listelersiniz.

"-meli, -malı" ifadenizden kurtulmak için mantık gayet basit: Bir şeyi istemeniz, onu hak ettiğiniz anlamına gelmez. Anlaşma yapmak durumundasınız. Marangozu arayın, şikayet edin ve işin düzeltilmesinde ısrar edin. Fakat kendinizi aşırı kızıştırıp sıkıntıya sokarak sorununuzu ikiye katlamayın. Aslında marangoz size zarar vermeye çalışmıyordu ve öfkeniz onu kolaylıkla diğer kutba itebilir ve savunmacı duruma koyabilir. Bununla beraber, insan tarihi boyunca tüm marangozların yarısı (ve

psikiyatristlerin, sekreterlerin, yazarların ve diş hekimleri-nin) beceri olarak ortalamanın altında olmuşlardır. Buna inanabiliyor musunuz? Bu tanım olarak doğru çünkü "ortalama" orta nokta olarak tanımlanır. Bu marangozun ortalama becerisinin "haksız" olduğundan ya da kendinden farklı olması gerektiğinden yakınmak ve buna öfkelenmek güldürücü.

Şekil 7–6.

İşiyle daha fazla gurur duyması için nedenler	Delillerle çürütme
Çünkü en yüksek ücreti ödedim.	İşiyle fazla gurur duysa da duymasa da aynı ücreti alıyor.
Çünkü sadece iyi bir iş yapmak ahlaki bir şeydir.	Olasılıkla yeterli bir iş yaptığını düşünüyor ve yaptığı aynalık tahtaları da gayet iyi gözüküyor.
Çünkü onu doğru yaptığından emin olmalı.	Neden olmalı ki?
Çünkü ben bir marangoz olsaydım yapardım.	Fakat o ben değil, benim standartlarımı yakalamaya çalışmıyor.
Çünkü ürününe daha çok ilgi göstermeli.	Onun daha çok özen göstermesi için bir neden yok. Bazı marangozlar işlerine çok daha fazla özen gösterirler ve diğerleri için de bu sadece bir iştir.
Öyleyse niye ben dikkatsiz iş yapanla uğraşmalıyım?	Evinizde iş yapan tüm işçiler dikkatsiz iş yapmadılar. Yüzde 100 iyi kalitede insanları bulmayı bekleyemezsiniz. Bu gerçekçi olmaz.

Anlaşma / müzakere stratejileri. Bu noktada öfkeleniyor çünkü şöyle düşünüyor olabilirsiniz. "İyi! İş iyice karıştı! Dr. Burns bana tembel, beceriksiz marangozların orta

derecede iş yapmaları gerektiğine inanarak mutluluğu bulabileceğimi söylüyor gibi. Üstelik, bu onların doğası diye iddia ediyor iyi doktor! Amma da yüreksiz bir uydurmaca! İtibarımın elimden alınmasına göz yummayacağım ve bir servet ödememe rağmen aldığım ikinci sınıf servisle yetinmeyeceğim. İnsanların beni ezip geçmelerine izin vermeyeceğim."

Sakin olun! Kimse, marangozun sizi kukla gibi oynatmasına izin vermenizi söylemiyor. Etkinizi daha iyi bir şekilde hissettirmek istiyorsanız, öfkeden bunalmak ve içsel bir sıkıntı yaratmak yerine, sakin, sıkı, baskın bir yaklaşım çoğunlukla en başarılısı olacaktır. Ahlaki "meli, malı"lar, aksine, sizi şiddetlendirecek ve onu kutba uzaklaştıracak, onun savunmacı davranmasa ve karşı atağa geçmesine neden olacaktır. Unutmayın, savaşmak yakınlığın bir çeşididir. Bu marangozla bu kadar yakın olmayı gerçekten istiyor musunuz? Onun yerine istediğinizi elde etmeyi tercih etmez misiniz?

Enerjinizi öfkede tüketmeye son verdiğinizde, çabalarınızı istediklerinizi elde etmeye odaklayabilirsiniz. Böyle bir durumda aşağıdaki müzakere ilkeleri oldukça etkili işleyebilir:

1. Onu kötülemektense, doğru yaptığı şey için övün. İnsan doğasının inkar edilemez bir durumu olarak, övgü açıkça samimiyetsiz olsa bile çok az insan övgüye karşı durabilir. Zaten, onun işi hakkında iyi bir şey bulabileceğinizden, övgünüzü de dürüstçe yapabilirsiniz. Sonra, dolap kapaklarıyla ilgili sorunu kibarca hatırlatır ve sakince yeniden gelmesini ve hizayı düzeltmesini istediğinizi anlatırsınız.

2. Eğer tartışırsa, ifadeleri ne kadar tuhaf olursa olsun anlaşmak için bir yol bularak onu silahsızlandırın. Bu onun ağzını kapatacak ve yelkenlerini suya indirecektir. Sonra hemen,

3. Anlatmak istediğiniz noktayı tekrardan, sakin ve net bir şekilde açıklayın.

Marangoz ikna oluncaya ya da bir uzlaşmaya varıncaya kadar, yukarıdaki teknikleri değişik bileşimlerde tekrarlayın. Ültimatomları ve göz korkutan tehditleri sadece son çare olarak kullanın, hazır olduğunuzdan ve bunları yaptığınızda devam etmeye istekli olduğunuzdan emin olun. Genel bir ilke olarak, işiyle ilgili tatminsizliğinizi ifade ederken diplomasi kullanın. Onu küçük düşürücü bir biçimde etiketlemekten veya kötü, şeytani ya da habis olduğunu ima etmekten kaçının. Ona olumsuz duygularınızı söylemeye karar verirseniz, bunu abartmadan ya da tahrik edici dili fazlasıyla kullanmadan, nesnel olarak yapın. Örneğin, "Ben senin ____!" Senin ___işin yerin dibine batsın." demek yerine "Daha profesyonel bir iş çıkarma kabiliyetin olduğunu hissettiğimden, yapılan bu adi işe içerliyorum." Aşağıdaki konuşmada bu tekniklerin her birini tanımlayacağım:

Siz: Ortaya çıkan işin bir kısmından gayet memnunum ve diğer insanlara işin tümünden mutlu olduğumu söyleyebileceğimi umuyorum. Aynalık tahtaları özellikle çok iyi yapılmıştı. Fakat mutfak dolapları hakkında biraz endişeliyim, neyse. (övgü)

Marangoz: Sorun ne gibi duruyor?

Siz: Kapılar aynı hizada değil ve kapı kollarının çoğu eğri.

Marangoz: Evet, bu benim tarz dolaplarla yapabildiğimin en iyisi. O dolaplar toptan üretiliyor ve çok da iyi olmuyorlar..

Siz: Evet bu doğru. Bunlar pahalı çeşitlerde olduğu kadar iyi yapılmıyorlar. (Silahsızlandırma tekniği) Yine de bu şekilde bunlar kabul edilebilir değil, ve eğer bunları düzeltmek için bir şeyler yapabilirseniz çok memnun olurum. (Açıklama, net)

Marangoz: Üreticiyle konuşmanız gerekecek. Bunun hakkında benim yapabileceğim bir şey yok.

Siz: Endişenizi anlayabiliyorum (silahsızlandırma tekniği), fakat bu dolapları bizim tatmin olacağımız şekilde tamamlamak sizin sorumluluğunuz. Bunlar bu halde kabul edilemez. Adi gözüküyorlar ve düzgün kapanmıyorlar. Bunun bir zahmet olduğunu biliyorum ama benim durumum da şu ki, iş bitmiş sayılmaz ve düzeltene kadar hesap ödenmeyecek (ültimatom). Diğer işlerinizden görüyorum ki fazladan zaman alacak olsa da bunların düzgün görünmesini sağlayacak beceriniz var. Bu sayede işinizden tamamıyla tatmin olacağız ve size iyi bir referans verebiliriz (övgü).

Biri ile ters düştüğünüzde bu müzakere tekniklerini kullanın. Bunların öfkeden patlamaktan daha çok işe yaradığını göreceğinizi ve istediğinizin büyük bir kısmını elde etmenizle sonuçlanacağı için daha iyi hissedeceğinizi düşünüyorum.

Doğru Empati Empati, etkili bir öfke gidericidir. Bu kitapta tanımlanan sihrin en kuvvetli halidir ve harikulade etkileri gerçeklikte sıkıca sabittir. Hile aynaları gerekmez.

Kelimeyi tanımlayalım. Empati ile, birinin hissettiğinin aynısını hissetmek kapasitesini kastetmiyorum. Bu sempatidir. Sempati oldukça popülerdir, ancak bana göre fazla önemsenmektedir. Empati ile yumuşak, anlayışlı bir şekilde davranmayı kastetmiyorum. Bu destektir. Destek de oldukça değerlidir ve önemsenir.

Öyleyse empati ne? Empati diğer insanların düşünce ve güdülerini doğru bir şekilde kavrama yeteneğidir, öyle ki insanlar "Evet, işte bu tam benim geldiğim yer." diyeceklerdir. Bu sıra dışı bilgiye sahip olduğunuzda, diğer insanların hareketleri hoşunuza gitmese de neden öyle davrandıklarını kızmadan anlayıp kabul edebilirsiniz.

Hatırlayın, öfkenizi yaratan aslında kendi düşünceleriniz, diğer kişinin davranışı değil. Şaşırtıcı şey şu ki; diğer kişinin neden öyle davrandığını anladığınız anda, bu bilgi sizin öfke üreten düşüncelerinize bir sınır koyma eğilimine giriyor.

Peki empati sayesinde öfkeyi ortadan kaldırmak o kadar kolaysa, niye insanlar her gün birbirlerine kızıyorlar? Yanıtı şu, empatinin kazanılması zordur. İnsan olarak bizler kendi algılarımızla donatılmışız ve otomatik olarak insanların yaptıklarına anlamlar yüklüyoruz. Diğer insanın kafasının içine girmek çok çalışma gerektirir ve çoğu insan bunun nasıl yapılacağını bile bilmiyor. Siz biliyor musunuz? Nasıl olduğunu önümüzdeki birkaç sayfa sonunda öğreneceksiniz.

Bir örnekle başlayalım. Bir işadamı çok sık tekrarlanan öfkeli patlama ve küfürlü, çevresine kötü muamele ettiği davranış nöbetlerinden ötürü yardım istiyordu. Ailesi ya da çalışanları, onun istediğini yapmadığında, kafalarını kopartacak gibiydi. İnsanları sindirmekte genellikle başarılı oluyordu; onlara hükmetmekten ve hakaret etmekten zevk alıyordu. Fakat, bu dürtüsel patlamalarının onun için sorun yarattığını anladı; çünkü, sadist, öfkeli biri olarak ün salmıştı.

Katıldığı bir partide, garsonun şarap kadehini doldurmayı unuttuğunu anlattı. Düşüncesinden dolayı bir intikam ateşi hissetmişti. "Garson benim önemsiz olduğumu düşünüyor. O kim ki? Kahrolası herif!"

Ona öfkeli düşüncelerinin ne kadar mantıksız ve gerçek dışı olduğunu göstermek için empati yöntemini kullandım. Bir oyun oynamayı önerdim. O garson rolünü oynayacaktı ve ben de bir arkadaş rolünü oynayacaktım. Benim sorularıma mümkün olduğunca doğru yanıt verecekti. Aşağıdaki konuşma ortaya çıktı.

David: (garsonun arkadaşı rolünü oynuyor): Oradaki iş adamının şarap kadehini doldurmadığını fark ettim.

Hasta: (garson rolünü oynuyor) Oh, kadehi doldurmadığını görüyorum.

David: Niye kadehi doldurmadın? Onun önemsiz biri olduğunu mu düşünüyorsun?

Hasta: (bir duraksamadan sonra) Yo, öyle değil. Aslında onun hakkında fazla bir şey bilmiyorum.

David: Fakat onun önemsiz biri olduğuna karar verip bu yüzden ona bir kadeh şarap vermeyi reddetmedin mi?

Hasta: (gülerek) Hayır, ona şarap vermememin nedeni bu değil.

David: Öyleyse niye ona şarap vermedin?

Hasta: (düşündükten sonra) Yani, bu akşamki randevumu hayal ediyordum. Üstelik, masadaki o hoş kıza bakıyordum. Onun mini elbisesiyle dikkatim dağıldı ve adamın boş kadehini fark etmedim.

Bu rol oynama hastada büyük rahatlama sağladı; çünkü, kendini garsonun yerine koyarak yorumunun ne kadar gerçekçi olmadığını görebildi. Bilişsel çarpıtması sonuçlara atlıyordu. (akıl okuma) Otomatik olarak garsonun haksız davrandığı sonucuna varmıştı, bu da ona kendi gururunu koruması için misilleme yapması gerektiğini hissettirmişti. Biraz empati kazandığında, dürüst kızgınlığının tümüyle ve sadece kendi çarpıtılmış düşüncelerinden ortaya çıktığını, garsonun hareketlerinin hiçbir etkisi olmadığını gördü. Kızmaya hazır kişiler için başlangıçta bunu kabul etmek genellikle çok zordur; çünkü, onların diğerlerini suçlamak ve intikam almak için dayanılmaz bir istekleri vardır. Siz nasılsınız? Öfkeli düşüncelerinizin çoğunun geçersiz olduğu fikri nefret uyandırıp kabul edilemez gibi mi geliyor?

Empati tekniği diğer kişinin hareketleri açıkça ve kasten zarar verici olduğunda da gayet kullanışlı olabilir. 28 yaşında Melisa adındaki kadın kocasından ayrılacağı dönemde danışmanlık istiyordu. 5 yıl önce Melisa, kocası Howard'ın işyerinde çalışan çekici bir sekreter olan Ann ile bir ilişkisi olduğunu öğrenmişti. Bunun açığa çıkması

Melisa için ağır bir darbeydi, fakat olayları daha da kötüleştirmek istermiş gibi Howard, Ann ile ilişkisini bitirmekte isteksizdi ve ilişki 8 ay daha devam etti. Bu dönemde Melissa'nın hissettiği aşağılanma ve öfke, kesinlikle Howard'ı terk etme kararına yönelten asıl etkendi. Düşünceleri şu alanlarda sürüklendi: 1. Onun böyle davranmaya hakkı yoktu. 2. Ben-merkezciydi. 3. Bu haksızlıktı. 4. O, kötü bir insandı. 5. Ben kaybetmiş olmalıydım.

Bir terapi seansı sırasında, Melissa'dan Howard'ın rolünü oynamasını istedim ve onun neden Ann ile ilişkiye girdiğini ve öyle davrandığını net olarak anlatıp anlatamayacağını görmek için onu inceledim. Rol oynama sürdükçe, birden Howard'ın nereden geldiğini gördüğünü ve o anda ona olan öfkesinin tamamen kaybolduğunu söyledi. Seanstan sonra yıllardır barındırdığı öfkenin yok oluşunun dramatik bir tanımını yazdı:

"Howard'ın Ann ile ilişkisi tahminen bittikten sonra, onu görmeye devam etmekte ısrar etti ve halen ona oldukça bağlıydı. Bu bana acı veriyordu. Howard'ın bana saygı duymadığını ve kendini benden daha önemli gördüğünü hissettiriyordu. Eğer beni gerçekten sevseydi beni bu hale sokmazdı diye düşünüyordum. Bunun beni ne kadar kötü hissettirdiğini bilerek Ann'i görmeye nasıl devam edebilirdi? Howard'a çok kızmış ve kendimi çok aşağılanmış hissetmiştim. Empati yaklaşımını denediğimde ve Howard rolünü oynadığımda, "bütün"ü görebildim. Birden olaylara farklı bakmaya başladım. Howard olduğumu hayal ettiğimde, ona neler olduğunu anlayabildim. Kendimi onun yerine koyduğumda, hem karım Melissa'yı ve hem sevgilim Ann'i sevme sorununu fark ettim. Howard'ın düşünceleri ve duygularıyla yaratılan "kazanamazsın" sisteminde tuzağa düştüğü kafama dank etti. Beni seviyordu, fakat Ann'den de umutsuzca etkileniyordu. Ne kadar isterse istesin onu görmekten vazgeçemiyordu. Çok suçlu hissediyordu ve kendine engel olamıyordu. Ann'i terk ederse onu

kaybedeceğini, ya da beni terk ederse beni kaybedeceğini düşünüyordu. Her iki çeşit kayıpla da karşılaşmak istemiyordu ve kafasını toplayıp karar vermekte ağır davranmasına neden olan benim tarafımdaki yetersizlik değil onun kararsızlığıydı.

Bu deneyim benim için her şeyin açığa çıkmasıydı. İlk defa ne olduğunu gördüm. Howard'ın beni isteyerek kırmak için bir şey yapmayacağını biliyordum ancak olanlardan başka yapabileceği hiçbir şey yoktu. Bunu görebilmek ve anlayabilmekle iyi hissettim.

Bir dahaki sefer onunla görüştüğümde Howard'a söyledim. Bunun hakkında ikimiz de çok daha iyi hissettik. Empati tekniğiyle yaşadığım deneyimden gerçekten iyi bir duygu aldım. Çok heyecan vericiydi ve önceki gördüklerimden çok daha gerçekti."

Melissa'nın öfkesinin odak noktası özgüvenini kaybetme korkusuydu. Howard gerçekten olumsuz bir şekilde davranmış olsa da, onun üzüntü ve öfke duygusuna neden olan bu deneyime yüklediği anlamdı. "İyi bir eş" olarak "iyi bir evliliği" hak ettiğini varsayıyordu. Onu duygusal sıkıntıya sokan bu mantıktı:

Önerme: Eğer ben iyi ve yeterli bir eşsem, kocam beni sevmek ve bana sadık olmak zorunda.

Gözlem: Kocam sevecen, sadık bir şekilde davranmıyor.

Sonuç: Bu yüzden, ya ben iyi ve yeterli bir eş değilim, ya da Howard kötü, ahlaksız biri; çünkü, benim kurallarıma uymuyor.

Böylelikle, Melissa'nın öfkesi, günü kurtarmak için zayıf bir girişimi temsil ediyordu; çünkü, onun varsayımlar sisteminde bu özgüven kaybından doğacak üzüntüye karşı tek alternatifti. Çözümüyle ilgili sorunlar a) kocasının iyi olmadığına gerçekten inanmaması. b) onu sevdiği için gerçekten ondan vazgeçmek istememesi ve c) kendisinin kro-

nik tatsız öfkesinin iyi hissettirmemesi, iyi gözükmemesi ve kocasını daha da uzaklaştırıyor olmasıydı.

İyi olduğu sürece kocasının onu seveceği önermesi hiçbir zaman sorgulamadığı bir peri masalıydı. Empati yöntemi, onun önermesinin içindeki gösterişlilikten vazgeçmesine fırsat vererek, düşüncesini oldukça yararlı bir yola çevirdi. Kocasının yanlış davranışı, *kocasının* çarpıtılmış düşünceleriyle oluşmuştu, Melissa'nın yetersizliğiyle değil. Bu yüzden, içinde bulunduğu karmaşadan da kendisi sorumluydu, Melissa değil.

Bu ani içgörü onu yıldırım gibi çarptı. Dünyayı kocasının gözlerinden gördüğü anda, öfkesi yok oldu. Kocasının ve çevresindeki insanların davranışlarından kendini sorumlu tutmayacak kadar küçük bir insan haline geldi. Fakat, aynı zamanda, özgüveninde de ani bir artış fark etti.

Sonraki seansta, Melissa'nın yeni edindiği içgörüyü asit testine koymaya karar verdim. Başlangıçta onu üzen olumsuz düşüncelere karşı etkili bir şekilde yanıt verip vermeyeceğini görmek için onu bu düşüncelerle karşı karşıya getirdim:

David: Howard kısa bir zaman sonra onu görmekten vazgeçebilirdi. Seni aptal yerine koydu.

Melissa: Hayır, bırakamazdı; çünkü, kapana kısılmıştı. Dayanılmaz bir takıntı hissetti ve Ann'den etkileniyordu.

David: Fakat öyleyse onunla gitmeliydi ve bu işkenceye son vermek için seninle ilişkisine son vermeliydi. Yapabileceği tek dürüstçe şey buydu.

Melissa: Benden de ayrılamayacağını hissetti; çünkü beni seviyordu, bana ve çocuklarımıza bağlıydı.

David: Fakat bu haksızlık, seni bu kadar oyalamak.

Melissa: Haksız olmak istemedi. Sadece böyle oldu.

David: Sadece böyle oldu! Amma Pollyanna saçması! Olay şu, ilk başta böyle bir duruma girmemeliydi.

Melissa: Fakat bu zaten onun olduğu yerdi. Ann ona heyecanı temsil ediyordu. Howard, o dönem yaşamdan sıkılmış ve bunalmıştı. Bir gün daha fazla karşı koyamadı. Bir zayıflık anında çizginin diğer tarafına adım attı, ilişki başladı ve devam etti.

David: Evet, sana sadık davranmadığı için artık daha kötü, yetersiz bir insan olarak hissediyorsun kendini. Bu seni ikinci sınıf yapar.

Melissa: Bunun daha aşağı bir insan olmakla alakası yok. Değerli hissetmek için her zaman istediğimi elde etmek zorunda değilim.

David: Fakat yeterli bir eş olsaydın, başka yerde heyecan aramazdı. Arzulanmıyorsun ve sevilmiyorsun. İkinci sıradasın ve bu yüzden kocanın bir başka ilişkisi var.

Melissa: Olay onun Ann yerine beni seçmesi aslında, fakat bu beni Ann'den daha iyi yapmaz, yapar mı? Benzer biçimde, onun sorunlarıyla başa çıkmak için kaçmayı seçmesi benim sevilmez ve daha az istenen biri olduğum anlamına gelmez.

Melissa'nın, onun sinirine dokunmak için yaptığım kuvvetli girişimlere karşı gayet sakin olduğunu gördüm ve bu, onun yaşamının bu acılı dönemini atlattığını gösterdi. Öfkesi, zevk ve özgüvenle yer değiştirmişti. Düşmanlık, şüphe ve umutsuzluk içinde kalmaktan onu kurtaran anahtar empatiydi.

Hepsini Bir Araya Getirmek. Bilişsel Tekrar. Öfkelendiğinizde, çok hızlı tepki verdiğinizi, oturup durumu nesnel olarak değerlendirmek ve bu bölümde anlatılan çeşitli teknikleri uygulamanın mümkün olmadığını söyleyebilirsiniz. Bu, öfkenin özelliklerinden biridir. Daha sabit ve kronik olan depresyonun aksine, öfke daha püsküren ve ayrı ayrı olaylardan meydana gelen bir şeydir. Öfkenizin farkına vardığınızda çoktan kontrolünüzü kaybetmiş hissedebilirsiniz.

Bilişsel tekrar bu sorunu çözmek ve şimdiye kadar öğrendiğiniz araçları sentezleyip kullanmak için etkili bir yöntemdir. Bu teknik, gerçekten durumu yaşamadan öfkenizi, öncesinde nasıl yeneceğinizi öğrenmenizde yardımcı olacaktır. Sonrasında gerçek olay olduğunda, bununla uğraşmak için hazırlıklı olacaksınız.

Şekil 7-7' de gösterildiği gibi sizi en çok tetikleyen olayların bir "öfke hiyerarşisi"ni listeleyin ve bunları +1 (en az öfkelendiren)'den +10 (en fazla öfkelendiren)'a kadar sıralayın. Bu kışkırtmalar / tahrikler sizin daha etkili olarak baş etmek isteyeceğiniz şeyler olmalı çünkü öfkeniz uyumsuz ve istenmez durumdadır.

Hiyerarşi listesindeki sizin için en az öfkelendiren ilk maddeyle başlayın ve mümkün olduğunca canlı, durumun içinde olduğunuzu hayal edin. Sonra sıcak düşüncelerinizi kelimelere dökün ve yazın. Şekil 7-7'de verilen örnekte, öfkeli hissediyorsunuz çünkü kendinize "Kahrolası pis garsonlar ne yaptıklarını bilmiyorlar! Bu tembel herifler neden kıçlarını toplayıp gitmiyorlar? Ne olduklarını zannediyorlar? Bana bir mönü ve bir kadeh şarap verene kadar ben açlıktan ölecek miyim?" diye söyleniyorsunuz.

Ardından, tepenizin attığını, söylendiğinizi, hiddetten delirdiğinizi ve restoranın kapısını çarptığınızı hayal edin. Şimdi %0 ile %100 arasında ne kadar öfkeli hissettiğinizi kaydedin.

Sonra yine aynı zihinsel senaryoyu devam ettirin, fakat daha uygun serin düşünceler yerleştirin, rahatlamış ve sakinleşmiş hissettiğinizi düşleyin, durumu daha kibarca, baskınca ve etkin hallettiğinizi hayal edin.

Örneğin, kendinize şöyle diyebilirsiniz "Garsonlar beni fark etmiyor gibi duruyorlar. Sanırım meşguller ve benim halen bir mönü almadığımın farkına varmadılar. Bunun için öfkelenmeye gerek yok"

Sonra, şef garsona yaklaşmayı ve net bir biçimde aşağıdaki ilkeleri izleyerek durumu anlatmayı deneyin: Nazikçe, beklediğinizi belirtin; eğer meşgul olduklarını söylerse onunla aynı fikirde olarak onu silahsızlandırın, yaptıkları iyi iş için onları övün ve daha iyi servis için isteğinizi sıkı ama arkadaşça bir yolla tekrarlayın. Sonucunda, onun size özür dileyen ve en üstün kalitede VİP hizmeti veren bir garson göndererek yanıt verdiğini hayal edin. İyi hisseder ve yemekten keyif alısınız.

Şekil 7-7. Öfke Hiyerarşisi

+ 1 - Bir restoranda 15 dakikadır oturuyorum ve garson gelmiyor.
+ 2 - Bir arkadaşımı arıyorum ve bana geri dönmüyor.
+ 3 - Bir müşteri randevusunu hiçbir açıklama yapmadan son anda iptal ediyor.
+ 4 - Bir müşteri beni bilgilendirmeden randevusuna gelmiyor.
+ 5 - Biri beni iğrenç bir şekilde eleştiriyor.
+ 6 -Bir grup genç tiyatrodaki sırada önümde gürültü yapıyorlar.
+ 7 - Gazetede tecavüz gibi anlamsız şiddet olayları üzerine haberler okuyorum.
+ 8 - Bir müşteri benim verdiğim eşyalar için faturayı ödemeyi reddediyor. Kasabayı terk ediyor ve parayı alamıyorum.
+ 9 - Birkaç aydır çevredeki suçlular gecenin ortasında benim posta kutumu yumrukluyorlar. Onları yakalamak ya da durdurmak için yapabileceğim hiç bir şey yok.
+ 10 - Bir televizyon haberi görüyorum. Bir grup genç, gece hayvanat bahçesine giriyorlar, küçük kuşları ve hayvanları öldürene kadar taşlıyorlar, diğerlerini sakatlıyorlar.

Şimdi senaryonun bu versiyonunu tümüyle öğrenene ve durumu bu şekilde etkili ve sakince halletmeyi düşleyene kadar çalışın Bu bilişsel tekrar sizin kendinizi gerçek durumla karşı karşıya kaldığınızda daha girişken ve rahat bir yolla yanıt vermeniz için programlamaya olanak sağlayacaktır.

Bu işleme bir itirazınız olabilir: Restoranda olumlu bir sonuç hayal etmenin gerçekçi olmadığını düşünebilirsiniz; çünkü, gerçekte çalışanların arkadaşça yaklaşacakları ve istediğinizi vereceklerine dair bir garanti yok. Bu itiraza yanıt çok basit. Yıpratıcı bir şekilde davranacaklarına dair de bir garantiniz yok, ancak olumsuz bir tepki beklerseniz, böyle bir tepki alma olasılığınızı arttırırsınız; çünkü, öfkenizin kendini doğrulayan kehanet olarak işleme kapasitesi oldukça fazla. Aksine, eğer olumlu bir sonuç bekler ve düşlerseniz, ve iyimser bir yaklaşım uygularsanız, bunun olması daha olasıdır.

Tabii ki olumsuz bir sonuç için de bilişsel tekrar yöntemini kullanarak benzer bir şekilde hazırlanabilirsiniz. Garsona yaklaştığınızı hayal edin; size küstah ve kibirli davranıyor ve kötü hizmet ediyor. Şimdi sıcak düşüncelerinizi kaydedin, sonra serin düşüncelerle yer değiştirin ve önceden yaptığınız gibi yeni bir başa çıkma stratejisi belirleyin.

Karşılaştığınız tahrik edici durumların çoğunda daha barış dolu ve etkili düşünmeyi, hissetmeyi ve davranmayı öğrenene kadar hiyerarşi listesinin tümünü bu yolla çalışmaya devam edebilirsiniz. Bu durumlara yaklaşımınız esnek olmak zorunda ve farklı tahrikler için farklı baş etme stratejileri gerekebilir. Bir durumda empati yanıt olurken, diğerine sözel girişkenlik ve bir üçüncüsüne beklentilerinizi değiştirmek en uygun yaklaşım olabilir.

Öfkenizi azaltma programında ilerlemenizi hep ya da hiç olarak değerlendirmemeniz önemli; çünkü, duygusal

gelişme özellikle de öfke söz konusu olduğunda biraz zaman alır. Bir tahrik durumunda normalde %99 öfkeyle tepki veriyorsanız ve bir sonraki seferde %70 olduğunu fark ederseniz, bunu başarılı bir ilk deneme olarak görebilirsiniz. Bilişsel tekrar yöntemini kullanarak onun üzerinde çalışmaya devam edin ve %50'ye sonra da %30'a indirip indiremeyeceğinize bakın. Sonunda onun tamamen kaybolmasını sağlayacaksınız, ya da en azından kabul edilebilir, azaltılamaz minimum bir noktaya getirmiş olacaksınız.

Sıkıştığınızda arkadaşlarınızın ve dostlarınızın bilgisinin, kullanabileceğiniz potansiyel altın madeni olduğunu hatırlayın. Sizin kör noktanız olduğu bir alanda onlar çok net görebilirler. Sizi üzgün, çaresiz, kızgın yapan belirli bir durumda onların nasıl düşündüğünü ve davrandığını sorun. Kendilerine ne söylüyorlar? Gerçekte ne yaparlardı? Eğer sormaya istekli olursanız, şaşırtıcı miktarda şeyi çok çabuk öğrenebilirsiniz.

Öfke Hakkında Bilmeniz Gereken On Şey.

1- Bu dünyanın olayları, sizi öfkelendirmiyor. Sıcak düşünceleriniz öfkenizi yaratıyor. Gerçekten olumsuz bir olay olduğunda bile duygusal tepkinizi belirleyen ona yüklediğiniz anlamdır.

Öfkenizden sorumlu olduğunuz düşüncesi kesinlikle sizin yararınızadır. Çünkü bu size nasıl hissetmek istediğiniz hakkında kontrol sağlama ve özgürce seçim yapma fırsatı verir. Eğer böyle olmasaydı, duygularınızı kontrol etmekte çaresiz olacaktınız; duygularınızın çoğu, sizin kontrolünüzde olmayan bu dünyanın her dış olayına çözümsüz olarak bağlı olacaktı.

2- Çoğu zaman öfkeniz size yardımcı olmayacak. Sizi hareketsizleştirecek ve hiçbir üretken amaç olmaksızın düşmanlığınızda donup kalacaksınız. Yaratıcı çözümler için aktif aramanızı vurgularsanız daha iyi hissedersiniz. Gelecekte aynı şekilde yanma şansınızı en azından azalt-

mak ya da zorluğu düzeltmek için ne yapabilirsiniz? Bu tavır, bir durumla etkili olarak baş edemediğinizi hissettiğinizde sizi yiyip bitiren çaresizlik ve kızgınlığı bir noktaya kadar ortadan kaldıracaktır. Eğer tahrik tümüyle sizin kontrolünüz dışında olduğundan, hiçbir çözüm mümkün değilse, sadece kendinizi kızgınlığınızla kötü yaparsınız, öyleyse niye ondan kurtulmuyorsunuz? Aynı anda öfke ve zevk hissetmek olanaksız olmasa da güçtür. Öfkeli duygularınızın özellikle değerli ve önemli olduğunu düşünüyorsanız, öyleyse yaşamınızın en mutlu anlarından birini düşünün. Şimdi kendinize sorun, o barış ve zafer şenliği döneminin kaç dakikasını hayal kırıklığı ve sinirlilik hissetmekle değiştirmeye istekli olabilirim.

3- Öfke yaratan düşünceler çoğunlukla çarpıtmalar içerir. Bu çarpıtmaları düzeltmek öfkenizi azaltır.

4- Kesinlikle öfkeniz birinin haksız davrandığı ya da bir olayın adil olmadığı inancınız yüzünden oluştu. İşin içinde fazlaca kötü niyet ve davranışta kasıt algılıyorsanız öfkenin de şiddeti artacaktır.

5- Eğer dünyayı diğer insanların gözünden görmeyi öğrenirseniz, onların bakış açısıyla kendi davranışlarının haksız olmadığını fark ettiğinizde genellikle şaşıracaksınız. Bu durumlardaki haksızlık sadece sizin zihninizde varolan bir illüzyon haline gelir. Sizin doğruluk, adalet ve haklılık kavramlarınızın herkes tarafından paylaşıldığına dair gerçekçi olmayan fikirden vazgeçmeye istekliyseniz, kızgınlık ve hayal kırıklığınızın çoğunluğu ortadan kaybolacaktır..

6- Diğer insanlar genelde cezanızı hak etmediklerini düşünürler. Bu yüzden, intikam, onlarla etkileşiminizde, olumlu bir hedef başarmanıza pek yardımcı olmayacaktır. Öfkeniz çoğunlukla daha ileri seviyede kötüleşme ve kutuplaşmaya neden olacak ve kendi kendini doğrulayan bir kehanet olarak işlev görecektir. Geçici olarak istediğinizi elde etseniz de, böyle bir düşmanca manevradan kısa dönemli kazançlara kıyasla, zorladığınız insanlardan uzun

dönemde bir misilleme ve intikamla karşı koyulma daha fazla olacaktır.

7- Öfkenizin büyük bir kısmı insanlar sizi eleştirdiğinde, size katılmadığında ya da istediğiniz gibi davranmadığını gördüğünüzde özgüven kaybına karşı savunmanızı içerir. Böyle bir öfke her zaman uygunsuzdur. Çünkü sadece olumsuz çarpıtılmış düşünceleriniz özgüveninizi kaybetmenize neden olabilir. Değersizlik duygunuz için diğer kişiyi suçladığınızda, her zaman kendi kendinizi kandırırsınız.

8- Hayal kırıklığı, karşılanmamış beklentiler sonucu ortaya çıkar. Sizi hayal kırıklığına uğratan olay bir gerçekliğin parçası olduğundan, bu gerçekçiydi Yani, hayal kırıklığınız her zaman sizin gerçekçi olmayan beklentinizden ortaya çıkar. Gerçekliği beklentilerinizle aynı çizgiye getirmek için değiştirmeye çalışabilirsiniz tabii ki, fakat bu her zaman pratik olmayacaktır; özellikle de bu beklentiler, diğer kişilerin insan doğası anlayışlarına karşılık gelmeyen idealleri temsil ediyorsa. En basit çözüm beklentilerinizi değiştirmek olacaktır. Örneğin, hayal kırıklığına yol açan, gerçekçi olmayan beklentilerden bazıları şunlardır:

a) Eğer bir şey istiyorsam (sevgi, mutluluk, terfi, gibi) bunu hak ederim.

b) Bir şey için çok çalışırsam, başarılı olmalıyım.

c) Diğer insanlar benim standartlarıma erişmeli ve benim haklılık kavramıma inanmalı.

d) Herhangi bir sorunu kolay ve çabuk çözebilmeliyim.

e) Eğer iyi bir eşsem, kocam beni sevmeli.

f) İnsanlar benim yaptığım gibi düşünmeli ve hareket etmeli.

g) Ben birilerine karşı iyiysem, onlar da aynı şekilde karşılık vermeli.

9- Kızgın olmaya hakkınız olduğunda ısrar etmek sadece çocukluktur. Tabii ki hakkınız var! Öfkeye Amerika Birleşik Devletleri'nde yasal olarak izin veriliyor. Önemli konu, öfkeli hissetmek sizin yararınıza mı? Öfkenizden siz ya da dünya gerçekten faydalanacak mı?

10- İnsan olmak için çok nadiren öfkeye gereksiniminiz var. O olmazsa duygusuz bir robot olacağınız doğru değil. Aslında, bu tatsız sinirlilikten kendinizi kurtardığınızda, daha fazla lezzet, zevk, huzur ve üretkenlik hissedeceksiniz. Özgürlüğü ve aydınlığı tadacaksınız.

Bölüm 8

Suçluluğu Yenmenin Yolları

Depresyonla ilgili hiç bir kitap suçluluktan bahsetmeksizin tamamlanmış olamaz. Suçluluğun işlevi nedir? Yazarlar, ruhani liderler, psikologlar ve filozoflar her zaman bu soruyla boğuşup durmuşlardır: Suçluluğun temeli nedir? "İlk günah" kavramından mı ortaya çıkmıştır? Ya da Freud'un öne sürdüğü Ödipal fantezilerden veya diğer tabulardan mı? İnsan yaşantısının gerçekçi veya işe yarar bir parçası mıdır? Veya son zamanlarda ünlenen bazı psikoloji yazarlarının önerdiği gibi insanın sahip olmamasının daha iyi olduğu "işe yaramaz" bir duygu mu?

Hesap matematiği geliştirildiğinde bilim adamları, daha eski yöntemler kullanılarak halledilmesi çok güç olan hareket ve ivmeye ait karmaşık sorunların kolaylıkla çözülebildiğini gördüler. Bilişsel teori, bazı zor felsefik ve psikolojik soruların çözümünü çok kolay hale getiren bir tür "duygusal hesaplama" yöntemi sağlamıştır.

Şimdi, bilişsel yaklaşımdan neler öğrenebileceğimize bir bakalım. Aşağıdaki düşüncelere sahipseniz yaşayacağınız duygu suçluluktur:

1. Yapmamam gereken bazı şeyleri yaptım (veya yapmam gereken bir şeyi yapmayı başaramadım), çünkü eylemlerim ahlaki değerlerime uymuyor ve adalet kavramıma tersdüşüyor.
2. Bu "kötü davranış" benim kötü bir insan olduğumu gösterir (ya da bende kötülük var, veya benim karakterim kusurlu, çürümüş gibi)

Özün "kötülüğü" kavramı suçluluğun merkezidir. Böyle bir düşünceniz yoksa, sorunlu davranışlarınız sadece

sağlıklı bir pişmanlık duygusuna neden olur, suçluluğa değil. Pişmanlık, kendinize veya başka bir kişiye, ahlaki değerlerinize uymayan bir şekilde gereksiz yere zedeleyici davrandığınızın farkındalığıdır. Bu farkındalıkta düşünsel çarpıtma bulunmaz. Pişmanlık, suçluluktan farklıdır; çünkü, sizin doğuştan kötü, şeytan veya ahlaksız olduğunuzu ima eden bir yanı bulunmaz. Pişmanlık ve vicdan azabı davranışa yönelikken, suçluluk kendiliği yani özü hedef alır.

Suçluluğunuza ek olarak, kendinizi üzgün, endişeli ve utanç içinde hissediyorsanız olasılıkla aşağıdaki varsayımlardan birinde bulunuyorsunuzdur:

1. "Kötü davranışım" nedeniyle aşağılığım veya değersizim (bu yorum depresyona neden olur).
2. Diğerleri ne yaptığımı anlarsa beni aşağılarlar (bu biliş utanmaya neden olur).
3. Cezalandırılacağım veya yaptıklarıma misilleme yapılacak (bu düşünce endişe yaratır).

Böylesi düşüncelerin yarattığı duyguların yararlı mı yoksa zarar verici mi olduğunu değerlendirmenin en basit yolu; Bölüm 3'deki on bilişsel çarpıtmadan herhangi birini içerip içermediğini saptamaktır. Bu düşünce hataları olduğu oranda suçluluğunuz, depresyonunuz, endişeniz veya utancınız gerçekçi veya geçerli olamaz. Olumsuz düşüncelerinizin pek çoğunun temelde böylesi düşünce hatalarına dayandığını fark edeceğinizi sanıyorum.

Kendinizi suçlu hissederken ilk potansiyel çarpıtmanız, yanlış bir şey yaptığınızı varsaymanızdır. Aslında durum böyle olabilir de olmayabilir de. Kendinizi kınadığınız davranışınız gerçekte bu kadar kötü, ahlaksız veya yanlış mı? Ya da siz bazı şeyleri büyütüyor musunuz? Cazibeli bir tıbbi teknolog yakın zamanda kendiyle ilgili bir şeyler bulunan bir yazıyı kapalı bir zarf içinde bana getirdi. Yük-

sek sesle söyleyemeye dayanamayacağı için yazılı bir halde getirmeyi uygun görmüştü. Zarfı verirken eli titriyordu ve benden yüksek sesle okumamam veya ona gülmemem için söz istedi. İçindeki mesaj şöyleydi "Burnumu yakaladım ve yedim!" Yazdığı ıvır zıvıra karşı yüzündeki korku ve endişe bana o kadar komik göründü ki tüm profesyonelliğimi bir kenara koyup kahkahalara boğuldum. Neyse ki, o da kahkaha atmaya başladı ve rahatlama hissetti.

Hiç kötü davranmadığınızı mı iddia ediyorum? Hayır. Bu durum çok aşırı ve gerçek dışı olurdu. Sadece, kendinizi aptal gibi hissetmekle ilgili algınızı çok büyüttüğünüzü ve kendinizi kötü olarak değerlendirmenizin uygunsuz ve gereksiz olduğunu söylüyorum.

Suçluluğa yol açan ikinci bir çarpıtma ise, yaptıklarınızdan dolayı kendinizi "kötü insan" olarak damgalamanızdır. Bu durum, aslında bir tür ortaçağdaki cadı avına yol açan batıl inançları da içeren yıkıcı düşüncelerdir! Kötü, öfke dolu veya zarar veren bir eylem içine girmiş olabilirsiniz; ancak, kendinizi "kötü" veya "çürümüş" bir insan olarak damgalamak işinize yaramaz. Çünkü, enerjiniz yaratıcı sorun çözme stratejileri üretmek yerine, söylenme ve kendini kötü niteleme yönüne akmaya başlar.

Suçluluğu tetikleyen diğer bir yaygın çarpıtma *kişiselleştirmedir*. Neden olmadığınız bir olayda uygunsuz biçimde sorumluluk almaktasınız. Varsayalım, saldırgan ve incitici şekilde davranan erkek arkadaşınıza yapıcı bir eleştiri yönelttiniz. Onun üzülmesinden dolayı kendinizi suçlayabilir ve yorumlarınızın uygunsuz olduğu noktasına gelebilirsiniz. Aslında, onu üzen sizin yorumlarınız değil, kendi *olumsuz* düşünceleridir. Ayrıca, bu düşünceler büyük olasılıkla çarpıtılmıştır. Eleştirinizin iyi olmadığı anlamına geldiğini düşünmüş ve onu saymadığınız sonucuna varmış olabilir. Şimdi, bu mantıksız düşünceyi onun aklına *siz* mi

soktunuz? Elbette ki, hayır. Bunu o yaptı, onun davranışının sorumluluğunu siz üstünüze alamazsınız.

Bilişsel terapi duygularınızı sadece düşüncelerinizin yarattığını iddia ettiğine göre, ne yaparsanız yapın insanları incitemeyeceğiniz ve bu nedenle de *her şeyi* yapmaya yetkiniz olduğu inancına kapılabilirsiniz. Öyleyse neden karınızı aldatmayasınız, neden iş ortağınızı finansal olarak zor durumda bırakmayasınız ki? Üzülürlerse, bu onların sorunudur; çünkü, onların düşünceleridir. Doğru mu?

Yanlış! Burada, bilişsel çarpıtma kavramının önemi ortaya çıkıyor. Eğer bir insanın üzüntüsü kendi çarpık düşüncelerinden kaynaklanıyorsa, acısından kendi sorumlu olduğunu söyleyebilirsin. Kendini bu kişinin bireysel acısı için suçluyorsan, bu bir kişiselleştirme hatasıdır. Aksine, kişinin acısı geçerli, çarpıtılmamış bir düşünceye dayanıyorsa, acı gerçektir ve dışsal bir nedeni olabilir. Örneğin; karnıma bir tekme atabilirsiniz ve ben de şöyle düşünebilirim "Tekmelendim! Acıyor!" Bu durumda acımın nedeni *sizsiniz* ve beni incittiğiniz şeklindeki algınız çarpıtılmış değil. Sizin pişmanlığınız ve benim rahatsızlığım gerçek ve geçerli.

Uygunsuz "-meli, -malı" cümleleri suçluluğa giden "ortak son yolu" temsil eder. Mantıksız –meli, - malı cümleleri sizin mükemmel olmayı, herşeyi bilmeyi ve her şeye gücünüzün yetmesini beklediğinizi gösterir. Mükemmeliyetçi –meli, -malılar, olanaksız beklentiler ve katılıklar yaratarak, yenilgiye uğramanızı sağlayan kurallar içerir. Bunların bir örneği "Her zaman mutlu olmalıyım."dır. Bu kuralın sonucu, her üzgün olduğunuzda kendinizi başaramamış hissetmek olacaktır. Bir insanın ebedi mutluluğu yakalaması gerçek dışı olduğundan bu kural kendinize zarar verici ve aşırıdır.

Her şeyi bildiğiniz inancını dayanak alan -meli, -malı cümleleri, evrendeki tüm bilgilere sahip olduğunuzu ve geleceği kesin biçimde öngörebileceğinizi varsayar. Örne-

ğin; "Bu hafta sonu plaja gitmemeliydim, çünkü grip olmak üzereydim. Ne kadar aptalım! Şimdi, öyle hastayım ki bir hafta boyunca yatakta kalmak zorundayım." Kendinizi böyle değerlendirmek gerçekçi olamaz. Plaja gitmenin sizi böylesine hasta edeceğini kesin olarak bilmiyordunuz. Bilmiş olsaydınız farklı davranırdınız. İnsan olarak bir karar verdiniz ve sonuç yanlış oldu.

Her şeye gücünüzün yeteceği inancını dayanak alan -meli, -malı cümleleri, sizin Tanrı gibi her şeye kadir olduğunuzu, her hedefi başarmak için kendinizi ve diğer insanları kontrol edebileceğinizi varsayar. Teniste servisi kaçırdınız ve "Bu servisi kaçırmamalıydım!" iddiasıyla irkildiniz. Niye kaçırmamalısınız? Teniste hiç bir servisi kaçırmayacak kadar muhteşem misiniz?

Bu üç kategorideki –meli, -malı cümlelerinin uygunsuz bir suçluluk duygusu yarattığı kesindir; çünkü, duyarlı ve etik standartları temsil etmezler.

Çarpıtmalara ek olarak, normal olmayan suçluluğu sağlıklı pişmanlık veya vicdan azabından ayırt etmek için pek çok başka ölçüt yardımcı olabilir. Bunlar, olumsuz duygularınızın *yoğunluğu, süresi ve sonuçlarıdır.* Bu ölçütleri Janice isimli elli iki yaşında, evli bir gramer öğretmeninin kendini aciz kılan suçluluk duygusunu değerlendirmek için kullanalım. Janice yıllardır şiddetli bir depresyon geçirmekteydi. On beş yaşında iki kez yaptığı dükkanlardan eşya çalma olayını saplantı haline getirmişti. O güne kadar dürüst bir yaşam sürmesine rağmen bu iki olayın etkisini unutamadı. Suçluluk uyandıran düşünceler onu bezdiriyordu: "Ben hırsızım. Yalancıyım. İyi değilim. Sahtekarım." Suçluluğunu yarattığı ıstırap o kadar çoktu ki her gece Tanrı'ya uykuda ölmüş olmak için dua ediyordu. Her sabah uyandığında halen yaşadığını fark ettiğinde hayal kırıklığına uğruyor ve "O kadar kötü bir insanım ki Tanrı bile beni istemiyor." Sonuçta eşinin tüfeğini doldurdu, kalbini nişan alarak tetiği çekti. Silah tutukluk yaptı, Janice

silahı iyi ayarlamamıştı. Son yenilgi: kendisini bile öldüremiyordu! Silahı yere bıraktı ve umutsuzluk içinde ağlamaya başladı.

Janice'in suçluluğu sadece belirgin çarpıtmalarından dolayı değil, aynı zamanda hissettiklerinin ve kendisine söylediklerinin *yoğunluğundan, süresinden ve sonuçlarından* kaynaklanıyordu. Hissettiği şeyler gerçek bir eşya çalma olayıyla ilişkili yaşanabilecek sağlıklı bir pişmanlık veya vicdan azabı olarak tanımlanamaz. Benlik değerinde, şimdi ve buradayı yaşamasına engel olan, aşırı bir düşme vardır ve bu düşüş gerçek kusurla orantısızdır. Aşırı suçluluğunu sonucunda ironik bir durum gelişmiştir: kötü biri olduğuna dair inancı, onu en anlamsız ve yıkıcı davranış olan kendini öldürmeye yönlendirmiştir.

Suçluluk Döngüsü

Suçluluğunuz sağlıksız olsa ve çarpıtmalara dayansa bile, bir kere kendinizi suçlu hissetmeye başaldığınızda suçluluğu geçerli kılan bir yanılsama içine girebilirsiniz. Bu yanılsamalar çok güçlü ve ikna edici olabilir.

1. Kendimi suçlu hissediyor ve kınıyorum. Bu, kötü olduğum anlamına gelir.
2. Kötü olduğuma göre acı çekmeyi hak ediyorum.

Suçluluğunuz sizi kötü olduğunuza ikna etmekte ve daha fazla suçluluğa neden olmaktadır. Bu bilişsel - duygusal bağlantı, düşüncelerinizi ve duygularınızı birbirine kilitler. "Suçluluk döngüsü"olarak adlandırdığım bir döngü içinde sıkışıp kalırsınız.

Duygusal kararlar bu döngüyü besler. Kendinizi suçlu hissettiğiniz için otomatik olarak acı çekmeyi hak ettiğiniz sonucuna varırsınız. "Kendimi kötü *hissediyorsam* kötü *olmalıyım*". Bu mantıksızdır; çünkü, kendinizden nefret ediyor olmanız ille de yanlış bir şey yaptığınızı göstermez.

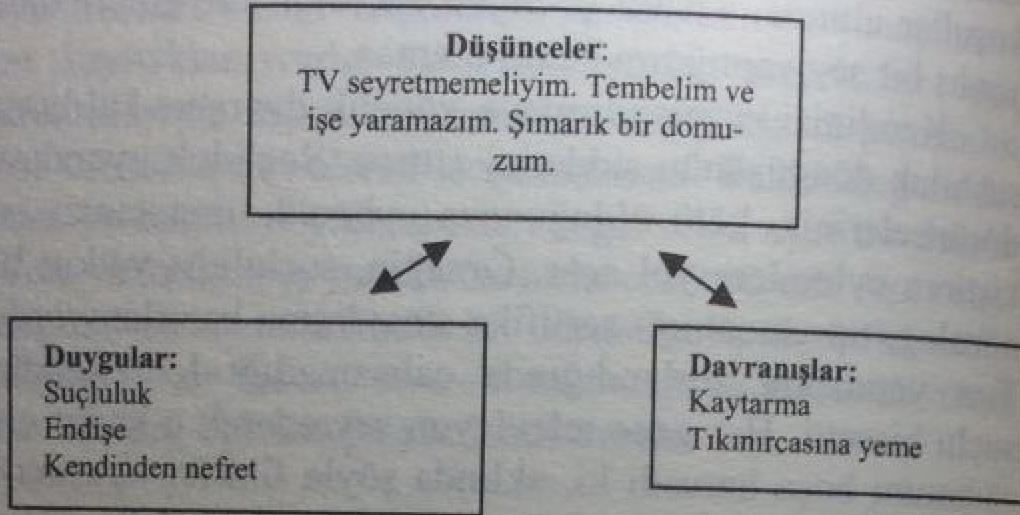
Suçluluğunuz, sadece, kötü davrandığınıza dair duyduğunuz *inancı* temsil eder. Durum bazen böyle *olabilir;* ancak, sıklıkla böyle değildir. Örneğin, sıklıkla bir ebeveyn yorgun, huzursuz olup, çocuğunun davranışlarını yanlış yorumladığında, onu uygunsuz olarak cezalandırabilir. Bu koşullar altında, zavallı çocuğun suçluluk duyguları onun yanlış bir şey yaptığının kanıtı olamaz.

Kendinizi cezalandırmaya yönelik davranış kalıbınız, suçluluk döngüsünün şiddetini arttırır. Suçluluk uyandıran düşünceleriniz, kötü olduğunuza yönelik inancınızı pekiştiren eylemlere yol açar. Örneğin, suçluluğa yatkın bir nörolog, tıp uzmanlığı sertifika sınavlarına hazırlanıyordu. Test yapmakta zorlandığında çalışamadığı için kendini suçlu hissetti. Her gece televizyon seyrederek o kadar çok zamanını boşa harcadı ki, aklında şöyle fikirler uçuşmaya başladı: "Televizyon seyret*memeliyim*. Sınavlara *hazırlanmalıyım.* Tembelin tekiyim. Doktor olmayı hak etmiyorum. Çok keyfime düşkünüm. Cezalandırılmalıyım." Bu düşünceler suçluluğunu çok daha fazla arttırdı. "Bu suçluluk hissim benim ne kadar tembel ve işe yaramaz biri olduğumu kanıtlar." Kendini cezalandırıcı düşünceler ve suçluluk duyguları birbirini pekiştirir.

Suçluluk duygusuna yatkın pek çok kişi gibi, kendini yeterince cezalandırsa tekrar harekete geçebileceğini düşünüyordu. Ne yazık ki, doğru olan tam da tersiydi. Suçluluğu, tüm enerjisini tüketmekte, tembel ve yetersiz olduğu inancını pekiştirmekteydi. Bu kendinden nefret etme duygusunun sonucunda gelişen tek eylem, dondurma veya fıstık ezmeli tereyağ yemek üzere geceleri buzdolabına yapılan yolculuklar oldu.

Sıkışıp kaldığı kısır döngü Şekil 8-1'de görülmektedir. Olumsuz düşünceleri, duyguları ve davranışları bir araya gelerek kendine zarar veren, kötü ve keyif düşkünü biri olduğuna ilişkin kırıcı yanılsamalar yaratmıştı.

Şekil 8-1 Bir nörologun kendini eleştiren düşünceleri kendini o kadar çok suçlu hissetmesine neden oldu ki, sertifika sınavına çalışmakta hazırlanmakta zorlandı. Kaytarıyor olması, kötü olduğu ve cezayı hak ettiği inancını pekiştirdi. Bu durum onun sorun çözme motivasyonunu çökertti.



Suçluluğun Sorumsuzluğu. Gerçekten uygunsuz veya incitici bir şey yaptığınızda, acı çekmeyi hak etmiş mi oluyorsunuz? Cevabınız evet olacamış gibi hissediyorsanız kendinize sorun, "Ne kadar süre acı çekmeliyim? Bir gün mü ? Bir yıl mı? Tüm yaşamım boyunca mı?" Size uygun cümle olarak hangisini seçeceksiniz? Cümleniz bittiğinde acı çekmeyi ve kendinizi kötü hissetmeyi kesmek istiyor musunuz? Bu, kendini cezalandırmanın en azından *sorumlu* bir yolu, çünkü zaman sınırı var. Ancak, ilk planda suçluluk hissetme yoluyla kendinize kötü davranmanın ne anlamı var? Bir hata yaptıysanız veya incitici biçimde davrandıysanız suçluluk hissetmeniz hatanızı geri döndüremez. Aynı hatayı gelecekte yapmamayı öğrenme sürecini de hızlandırmayacaktır. Kendinizi suçlu hissettiğiniz ve aşağılık pozisyonlara soktuğunuz için diğer insanlar sizi daha çok sevmeyecek ve saymayacak. Ya da suçluluğu-

nuzu size daha üretken bir yaşam sunmayacak. Pekiyi, öyleyse bunun anlamı ne?

Pek çok kişi sorar, "Suçluluk hissetmezsem nasıl ahlaklı davranabilir ve dürtülerimi nasıl kontrol edebilirim?" Bu yaşama karşı acemice bir yaklaşımdır. Kendinizi o kadar arzulu ve kontrolsüz olarak görüyorsunuz ki, kendinizi kaybetmemek için için kendinizi ağır biçimde cezalandırıyorsunuz. Gerçekten de, eğer davranışınız başkalarını gereksiz yere incittiyse, küçük, acı dolu bir pişmanlık farkındalığınızı, hiç bir duygulanma hissetmeden steril bir şekilde algılamanızdan daha etkili olarak arttıracaktır. Kendini kötü bir insan olarak görmek *hiç kimsenin* işine yaramaz. Aksine kötü olduğunuza inanmak, kötü davranışlara katkıda bulunur.

a) Bir hata olduğunu anladığınızda ve b) sorunu düzeltmek için bir strateji geliştirdiğinizde değişim ve öğrenme gerçekleşir. Kendini sevme ve gevşeme tutumu bunu kolaylaştırırken, suçluluk bu duruma engel oluşturur.

Örneğin, bazen hastalarım onları yanlış yola sevk edebilecek keskin yorumlar yaptığım için beni eleştirirler. Bu eleştiriler, ancak içinde gerçek payı varsa beni incitir ve suçluluk uyandırır. Kendimi suçlu hissettiğim ve "kötü"olarak damgaladığım oranda savunmacı davranma eğiliminde olurum. Hatamı inkar etme veya savunma arzusu duyarım veya "kötü kişi" olma duygusu çok rahatsız ediciyse karşı saldırıya geçerim. Bu da, hatamı kabul etmemi ve düzeltmemi zorlaştırır. Aksine, kendime nutuk çekmezsem veya kendime saygımı kaybetmezsem, hatamı kabul etmem daha kolay olur. Sorunu daha kolaylıkla düzeltir ve ondan bir şey öğrenirim. Kendimi ne kadar az suçlu hissedersem, o kadar daha etkili olabilirim.

Aptallık yaptığınızda işleyen süreç, tanıma, öğrenme ve değişimdir. Suçluluk bunlardan herhangi birine yar-

dımcı olabilir mi? Hiç sanmıyorum! Hatanızı fark etmeyi sağlamak yerine, suçluluk sizi kuşatır. Kulaklarınızı eleştirilere kapatmak istersiniz. Çok kötü hissettirdiğinden hatalı olmaya dayanamazsınız. Bu nedenle de suçluluk, üretkenliğin karşıtı bir durumdur.

"Kendimi suçlu hissetmesem yanlış bir şey yaptığımı nasıl anlayabilirim? Benim suçum değil diyerek kendimi kontrolsüz, yıkıcı bir bencillikle mi şımartayım?" şeklinde isyan edebilirsiniz.

Herşey olabilir; ancak, bunun böyle olacağından şüphe duymaktayım. Suçluluk duygunuzu ahlaki bir davranışa daha aydınlık bir zemin teşkil eden empatiyle yer değiştirebilirsiniz. Empati, davranışlarınızın iyi veya kötü sonuçlarını görebilme becerisidir. Empati, kendinize ve diğerlerine yaptıklarınızın etkisini kavrayabilme ve kendini doğuştan kötü olarak damgalamadan uygun ve gerçek bir pişmanlık ve üzüntü hissedebilme kapasitesidir. Empati, suçluluk hissetmeksizin, davranışlarınızı ahlaki ve işleri kolaylaştırıcı biçimde yönlendirecek gerekli zihinsel ve duygusal iklimi sağlar.

Aşağıdaki ölçütleri kullanarak, duygularınızın sağlıklı ve normal bir pişmanlığı mı yoksa çarpıtılmış ve kendine zarar veren bir suçluluk duygusunu mu temsil ettiğini belirleyebilirsiniz. Kendinize sorun:

1. Bilerek ve isteyerek yapmamam gereken "kötü", "haksız" veya başkasını incitici bir şey mi yaptım? Ya da kendimden mantıksız biçimde mükemmel olmayı, her şeyi bilmeyi ve her şeye yetebilmeyi mi bekliyorum?

2. Kendimi bu hareket yüzünden *kötü veya kusurlu biri* olarak mı damgalıyorum? Düşüncelerimde abartma, aşırı genelleme v.b. gibi bilişsel çarpıtmalar yer alıyor mu?

3. Davranışımın sonuçları nedeniyle gerçekçi bir üzüntü veya pişmanlık mı yaşıyorum? Bu acı verici duy-

gularımın şiddeti ve süresi gerçekte hatalı davranışımla orantılı mı?

4. Hatalarımdan öğreniyor ve değişmek için çalışıyor muyum yoksa kısır bir şekilde söyleniyor veya yıkıcı şekilde kendimi eleştiriyor muyum?

Abartılı suçluluk duygularınızı uzaklaştıracak ve kendinize saygınızı en üst düzeye çıkaracak bazı yöntemleri gözden geçirelim.

1- İşlevsiz Düşüncelerin Günlük Kaydı Daha önceki bölümlerde, düşük benlik saygısını ve yetersizlik duygularını alt etmek için kullanılan İşlevsiz Düşüncelerin Günlük Kaydı kavramıyla tanıştınız. Bu yöntem suçluluk da dahil pek çok istenmeyen duyguda işe yarar. "Durum" olarak belirtilen sütunda suçluluk duymanıza yol açan olayları kaydedin. Şöyle yazabilirsiniz, "Bir arkadaşımla sert konuştum." Kafanızdaki azarlayıcı sese kulak verin ve suçluluk yaratacak düşünceleri saptayın. Son olarak, bilişsel çarpıtmaları saptayın ve daha nesnel düşünceleri yazın. Bu çalışma sizi rahatlatacaktır.

Bu örnek Şekil 8-2'de görülmektedir. Shirley sanatçı olarak kariyerini sürdürmek için New York'a taşınmaya karar vermiş genç bir kadındır. O ve annesi ev aramak için yorucu ve uzun bir gün geçirdikten sonra Filadelfiya'ya dönmek için bir trene binerler. Trene bindikten sonra, trenin yemek servisi ve restoran vagonu olmadığını fark ederler. Shirley'nin annesi yemek servisinin olmamasından dolayı şikayet etmeye başlar. Bununla beraber, Shirley de suçlu hissetmeye ve kendini eleştirmeye başlar. Ancak, düşüncelerini kaydettikten ve suçluluk uyandıran düşüncelere zihninde karşılık verdikten sonra sonra belirgin bir rahatlama hisseder. Shirley daha sonra bana, normalde böyle zorlayıcı durumlarda öfke nöbeti yaşadığını; ancak,

debiliriz. Bunlardan ilki kendinize "Kim yapmam gerektiğini söylüyor? Yapmam gerektiği nerede yazıyor?" diye sormaktır. Buradaki önemli nokta, kendinizi gereksiz yere eleştirdiğinizi fark etmenizdir. Kendi kurallarınızı kendiniz koyduğunuza göre, bir kuralın işe yaramadığına karar verdiğinizde bu kuralı değiştirebilir veya bu kuraldan vaz geçebilirsiniz. Eşinizi her zaman mutlu etmeniz gerektiğini kendinize söylüyor olduğunuzu varsayalım. Deneyimleriniz size bunun gerçekçi ve işe yarayan bir şey olmadığını öğretmişse bu kuralı daha geçerli bir hale sokarak tekrar yazın. "Eşimi bazen mutlu edebilirim; ancak, bunun her zaman olması olanaklı değil. Sonuçta mutluluğu ona bağlı bir şey. Ondan daha mükemmel değilim. Bu nedenle de, her yaptığımın her zaman takdir göreceğini beklemeyeceğim."

Belli bir kuralın işe yarayıp yaramadığına karar verirken kendinize şunu sormanız yararlı olabilir "Bu kuralın benim için avantajları ve sakıncaları nelerdir?" "Eşimi *her zaman* mutlu *edebilmeliyim* inancı ne karar işime yaramaktadır ve bu inancın bana bedeli nedir?" Şekil 8-3'de gösterilen çift sütun yöntemini kullanarak, yarar - zarar değerlendirmesini yapabilirsiniz.

Şekil 8-3 "Karımı her zaman mutlu etmeliyim" inancının yararları ve zararları

Yararları	Zararları
1- O mutluysa yapmam gerekeni yaptığımı hissedeceğim.	1- Mutsuz olduğunda kendimi suçlu hissederim ve suçlarım.
2- İyi bir koca olmak için çok çalışacağım.	2- Suçluluğumdan dolayı beni yönlendirebilir. Bunu her istediğinde mutsuz gibi davranabilir. Bu durumda kendimi öyle kötü hisederim ki geri çekilmek zorunda kalırım.
	3- Mutsuz olduğunda kendimi başarısız hissederim. Mutsuzluğu benimle ilgili olmadığından bu enerji kaybı olur.
	4- Beni duygusal olarak bu derecede etkilemesine izin verdiğim için ileride ona kinlenmiş hissedebilirim.

-Meli, -malı cümlelerinden kurtulmanın diğer bir basit ama etkili yolu "çift sütun tekniği" kullanarak "–meli,-malı" yerine başka kelimeler koymaktır. "Olursa iyi olur." veya "Olmasını isterdim."cümleleri iyi iş görür. Daha gerçekçi ve daha az üzücüdür. Örneğin; "Karımı mutlu etmeliyim" yerine "Şimdi karımı mutlu edersem iyi olur; çünkü, üzgün görünüyor. Niye üzgün olduğunu sorabilirim ve yardımcı olabileceğim bir şey olup olmadığına bakarım." cümlesi gelebilir. Veya "Dondurma yememeliydim" yerine "Dondurma yememiş olsaydım iyi olurdu; ancak, bu yaptığımla dünyanın sonu gelmez."

Diğer bir –meli, -malı karşıtı yöntem ise, kendinize –meli, -malı cümlelerinin gerçeğe uymadığını göstermektir. Örneğin; "X'i yapmamalıydım" dediğinizde 1) *yapmamanızın gerekli olduğunu* gerçek olarak kabul ediyorsunuz ve 2) bunu söylemek işinize yarayacak demiş oluyorsunuz. "Gerçek yöntemi" - sizin için sürpriz olacak şekilde- doğrunun tam da tersi olduğunu ortaya koyar: a) Gerçek açısından, yaptığınızı *yapmalıydınız* ve b) *yapmamanız gerektiğini* söylemek sizi incitecektir.

İnanılmaz mı? Göstermeme izin verin. Varsayalım, diyettesiniz ve dondurma yediniz. Ve düşündünüz ki "Bu dondurmayı *yememeliydim.* "Diyalogumuzda dondurmayı *yememeniz gerektiğinin gerçekten doğru* olduğunu savunmanızı istiyorum, ben de tersini savunacağım. Aşağıdaki konuşma, işe yarar ve keyifli bulacağınızı umduğum gerçek bir konuşma model alınarak gerçekleştirilmiştir:

David: Anlıyorum ki diyet yapıyorsunuz ve dondurma yemişsiniz. Bu dondurmayı yemeniz *gerektiğine* inanıyorum.

Siz: Yo, hayır. Bu olanaksız. Diyette olduğum için dondurmayı *yememeliydim.* Gördüğünüz gibi kilo vermeye çalışıyorum.

David: Bu dondurmayı yemeniz *gerektiğine* inanıyorum.

Siz: Burns, kalın kafalı mısınız? *Yememeliydim*, çünkü kilo vermeye çalışıyorum. Size bunu anlatmaya çalışıyorum. Dondurma yersem nasıl kilo veririrm?

David: Gerçekte dondurmayı yediniz değil mi?

Siz: Evet. Sorun da bu. Bunu *yapmamalıydım.* Şimdi görebiliyor musun?

David: "Bir şeylerin olduğundan farklı olması gerektiğini" iddia ediyorsunuz. Bazı şeylerin öyle olması için iyi bir neden vardır. Yaptığını niye yapmış olduğunu düşünüyorsun? Neden dondurma yedin?

Siz: Üzgündüm ve sinirliydim ve temelde de ben bir domuzum.

David: Tamam, sinirliydin ve üzgündün. Yaşamında üzgün ve sinirli olduğun zamanlarda yemek yemek gibi bir davranış kalıbın var mı?

Siz: Evet. Doğru. Kendimi hiç kontrol edemiyorum.

David: Öyleyse, geçen hafta sinirli olduğunda alışkanlık gereği hep yaptığın şeyi yapmanı beklemek doğal değil mi?

Siz: Evet.

David: Öyleyse, uzun süredir alışık olduğunuz için *yapmanız gerekeni* yaptığınız sonucuna varmak akla yatkın olmaz mı?

Siz: Bana dondurma yemeye devam etmem *gerektiğini* ve sonunda şişko bir domuz veya onun gibi bir şey olacağımı söylüyormuşunuz gibi geliyor.

David: Müşterilerimin çoğu sizin kadar zorlu değil! Size bir domuz gibi davranmanızı söylemiyorum ve üzgün olduğunuzda yemek yemek gibi kötü bir alışkanlığı sürdürmenizi önermiyorum. Size söylediğim, kendinize bir sorun yerine iki sorun yarattığınız! Birincisi, gerçekte diyeti bozdunuz. Kilo kaybedecekseniz bu sizi yavaşlacaktır. İkinci sorun ise, bunu yaptığınız için kendinize çok sert

davranıyor olmanız. İkinci bir baş ağrısına gereksiniminiz yok.

Siz: Sinirlenince yemek yemek gibi bir alışkanlığım olduğu için bu alışkanlığı değiştirme yöntemlerini öğrenene kadar bunu yapmaya devam edeceğim öngörülebilir demek istiyorsunuz.

David: Benden iyi söylediniz.

Siz: Bu nedenle de, alışkanlığımı henüz değiştirmediğim için dondurmayı *yemeliydim*. Bu alışkanlık devam ettiği sürece, sinirli olduğum zamanlarda aşırı yemeyi *sürdüreceğim ve sürdürmeliyim*. Ne demeye çalıştığınızı anlıyorum. Kendimi çok daha rahat hissediyorum. Bir şey dışında, doktor. Bunu yapmayı durdurmayı nasıl öğrenebilirim? Davranışımı daha üretken bir biçimde değiştirmek için bazı stratejileri nasıl geliştirebilirim?

David: Kendinizi bir kamçı veya bir havuçla motive edebilirsiniz. Bütün gün boyunca kendinize "Bunu *yapmalıyım*" veya "Bunu *yapmamalıyım.*" *d*ediğinizde yaşam içinde –meli,-malı yaklaşımıyla boğulursunuz. Ve sonuçta ne olacağını biliyorsunuz - duygusal katılaşma. Durumu daha iyiye götümek istiyorsanız, kendinizi motive etmeniz için cezadan çok ödülü öneririm. Bu tutumu daha etkin bulacaksınız.

Kendi diyetimde "şekerleme ve donuts" diyetini kullandım. Şekerleme ve pudra şekerli donuts en sevdiğim iki tatlıdır. Yememi kontrol etmekte en fazla zorluk çektiğim zaman TV izlediğim ve çalıştığım akşam saatleridir. Dondurma yeme isteği duyuyorum. Bu isteği kontrol altına alabilirsem kendimi sabah büyük, taze bir donut ile ve akşam bir kutu şekerleme ile ödüllendireceğimi söyledim. Sonra da onların ne kadar lezzetli olduklarına odaklandım. Bu zihinsel davranışım dondurmayı unutmama yardımcı oldu. Ayrıca, bir kuralım daha vardı, bir aptallık *yapıp* dondurma yersem deneme yaptığım için bir ödül olarak veya yaptığım şeyin acısını azaltmak için *halen* şekerleme

ve donut yiyebilecektim. Her durumda bu iş bana yaradı, böylece elli poundun üzerinde kilo verdim.

Ayrıca aşağıdaki konuları da düşündüm:

A) Diyet yapan insanlar da zaman zaman diyeti bozabilir.

B) Ben bir insanım.

C) Bu nedenle, zaman zaman *diyeti bozmalıyım.*

Bu, bana çok yardımcı oldu, hafta sonları oburluk yaptım ve kendimi iyi hissettim. Hafta sonlarında aldığımdan fazlasını hafta içinde verdim, böylece de hem kilo vermiş oldum, hem de çok keyif aldım. Diyeti her bozduğumda kendimi bu nedenle eleştirmedim veya suçluluk hissetmedim. Şöyle düşünmeye başladım: "Suçluluk hissetmeden ve eğlenerek ne zaman istersen oburluk yap, ne istersen tıkın" O kadar eğlenceliydi ki istediğim kiloya ulaştığımda biraz hayal kırıklığına uğradım. Diyet çok eğlenceli olduğundan bu noktada on poundu fazladan vermiştim. Uygun *tutum* ve *duyguların* anahtar olduğuna inanıyorum. Onlarla dağları bile hareket ettirebilirsiniz-etten dağları bile.

Yemek, sigara içmek veya alkol almak gibi kötü alışkanlıkları değiştirmeye çalışırken sizi geri tutan başlıca konu; kontrol dışı olduğunuza inanıyor olmanızdır. Bu kontrol eksikliğinin nedeni ise –meli, -malı cümleleridir. Bu cümleler sizi yener. Varsayalım; dondurma yemekten kaçınmaya çalışıyorsunuz. Televizyon seyrederken "Gerçekten *çalışmalıyım* ve dondurma *yememeliyim*" diyorsunuz. Şimdi kendinize sorun, "Kendime bunları söylersem ne hissederim?" Sanırım cevabı biliyorsunuz: Kendinizi suçlu ve sinirli hissedersiniz. Sonra ne yaparsınız? Gider, yersiniz! İşte ana nokta bu. Yeme nedeniniz kendinize yememeniz gerektiğini söylemiş olmanız! Suçluluk ve kaygı duygularınızın yiyeceklerin altına saklamaya çalışıyorsunuz.

Diğer bir –meli,- malı'ları ortadan kaldırma tekniği ise; bilek sayacınızdır. –Meli, -malı'ların sizin için bir avantaj oluşturmadığına ikna olduktan sonra onları sayabilirsiniz. Her –meli,- malı cümlesi kurduğunuzda sayacınıza basın. Bunu yaparsanız günlük toplama dayalı bir ödül sistemi kurduğunuzdan da emin olun. Bu yolla ne kadar çok –meli, -malı yakalarsanız o kadar çok ödülü hak edeceksiniz. Haftalar sonra, günlük –meli, -malı cümle sayınız düşmeye başlayacak ve kendinizi daha az suçlu hissettiğinizi gözlemleyeceksiniz.

Diğer bir –meli, -malıları ortadan kaldırma tekniği kendinize güvenmediğiniz gerçeğine dayanır. Tüm bu –meli, -malı cümleleri olmazsa vahşileşeceğinize, zara vereceğinize veya cinayet işleyeceğinize ve hatta dondurma yiyeceğinize inanmış olabilirsiniz. Bunu değerlendirmenin iyi bir yolu; kendinize şunu sormanızdır: Yaşamımda kendimi mutlu, üretken, kontrol altında ve tatminkar hissettiğim bir dönem var mı? Okumadan önce bir an düşünün ve bu zamanın zihinsel resminin kafanızda olduğundan emin olun. Şimdi kendinize sorun, "Yaşamımın bu döneminde kendimi pek çok –meli, -malı cümlesiyle kırbaçlıyor muydum?" İnanıyorum ki, cevabınız hayır olacak. Şimdi bana söyleyin- o zamanda böyle iğrenç, vahşi şeyler yaptınız mı? Sanırım, "–meli, -malılardan uzak ve kontrol altında olabildiğinizi fark ettiniz. Bu da, tüm bu –meli, -malılar olmadan mutlu ve üretken bir yaşam sürdürebileceğinizin kanıtıdır.

Bu hipotezi ilerlyen haftalarda bir deneyle kanıtlamaya çalışabilirsiniz. Çeşitli teknikler kullanarak –meli, -malı cümlelerini azaltmaya çalışın ve duygu durumunuzun ve kendinizi kontrol edebilme duygunuzun ne olduğuna bir bakın. Sanırım, memnun kalacaksınız.

Uygulayabileceğiniz bir diğer teknik ise; Bölüm IV'de tanımlanan saplantılı iş uzatma tekniğidir. Günde üç kez iki dakika boyunca tüm –meli, -malı cümlelerini ve

kendinize yönelttiğiniz kötülemeleri ezberden yüksek sesle okuyun: "Kapanmadan önce markete *gitmeliydim*" ve "Şehir kulübünde burnumu *karıştırmamalıydım*" ve "Boktan herifin biriyim" vb. Düşünebileceğiniz en kötü, zarar verici kendinize yönelik eleştirileri not edin. Bunları yazmak veya bir teybe kaydetmek bazen çok yararlı olabilir. Sonra onları yüksek sesle okuyun veya teybi dinleyin. Bu cümlelerin ne kadar saçma, gülünç olduğunu görmenize yardımcı olacaktır.-Meli, -malılarınızı bu planlanmış dönemde sınırlandırmaya çalışın; böylece, diğer zamanlarda bunlar canınızı sıkmaz.

-Meli, -malı cümleleriyle savaşmanın diğer bir yöntemi de, bilginizin sınırlarıyla yakın temasa geçmektir. Büyürken insanlar sık sık "Sınırlarını kabullenmeyi öğren, daha mutlu bir insan olacaksın" derlerdi. Ancak hiç kimse bunun anlamını açıklamak veya bunu yapmanın nasıl olacağını söyleme zahmetinde bulunmuyordu. Biraz da aşağılama içeriyor gibiydi. "Aslında ne kadar işe yaramaz, ikinci sınıf biri olduğunu öğren". Gerçekte, her şey bu kadar kötü değildir. Varsayalım, sık sık geçmişe bakıyorsunuz ve hatalarınızdan dolayı üzgünsünüz. Örneğin, hisse senedinizi finansal olarak gözden geçirirken kendinize şöyle deyin "Bu hisse senedini almamalıydım. İki puan geriledi. Şimdi kendinize sorun. "Senedi aldığım zaman değerinin düşeceğini biliyor muydum?" Sanırım, cevabınız hayır olacak. Şimdi sorun, "Düşeceğini bilseydim alır mıydım?" Cevabınız yine hayır olacak. Aslında gerçek anlamda söylediğiniz; böyle olduğunu bilseydiniz farklı davranırdınız. Bunu yapabilmek için geleceği tam bir kesinlikle kestirebiliyor olmanız gerekir. Pekiyi, bunu yapabiliyor musunuz? Cevabınız yine "hayır" olmalı. İki seçeneğiniz var: Ya kendinizi sınırlı bilgisi olan ve mükemmel olmayan ve zaman zaman hata yapabilen biri olarak kabul edeceksiniz ya da kendinizden nefret edeceksiniz.

-Meli, -malı cümleleriyle savaşmanın diğer bir etkili yolu ise; "Niye yapmalıyım?" diye sormaktır. Hatalı mantığı ortaya çıkarabilmek için elde ettiğiniz delillerle mücadele edin. Bu yolla -meli, -malı cümleleriniz saçmalık düzeyine indirgenebilir. Varsayalım, işlerinizin bir kısmını yapması için birisini tuttunuz. Bu, çim kesme veya boyama işi ya da herhangi bir iş olabilir. Makbuzunu size verdiğinde fiyat size anladığınızdan daha fazla gelmiş olabilir; ancak, o çok hızlı konuşur, siz de vazgeçer ve faturayı ödersiniz. Daha katı davranmadığınız için kendinizi olumsuz değerlendirmeye başlarsınız. Biraz rol yapalım ve siz çok fazla ödeme yapmış olan bir budala gibi davranın.

Siz: Dün, o faturanın çok fazla olduğunu o adama *söylemeliydim.*

David: Ona daha düşük bir fiyat vermesini mi söylemeliydiniz?

Siz: Evet. Daha girişken *olmalıydım.*

David: Neden *olmalıydınız?* Konuşmanızın sizin için avantajlı olacağı konusunda hemfikirim. Girişkenlikle ilgili becerilerinizi geliştirmeye çalışabilirsiniz; böylece gelecekte bu gibi durumlarda daha iyi davranacaksınız. Buradaki nokta şudur: Dün neden daha etkin *olmalıydınız?*

Siz: Çünkü insanların benden yararlanmasına izin veriyorum.

David: Tamam, sizin mantık zincirinizde düşünelim. "İnsanların benden yararlanmasına izin verdiğim için dün daha girişken *olmalıydım."* Şimdi bunun mantıklı cevabı nedir? Cümlelerinde biraz olsun mantıksız görünen bir şey var mı? Mantığınızın inanılması güç bir yanı var mı?

Siz: Düşünmeme izin verin. Bir kere, insanların *her zaman* benden yararlanmasına izin verdiğim tam olarak doğru değil. Bu biraz aşırı genelleme oldu. Bazen de kendi bildiğimi yapıyorum. İşin gerçeği zaman zaman oldukça talepkar bile olabiliyorum. Ayrıca da, bu *doğru* olsaydı bazı durumlardan *her zaman* yararlanıyor olurdum, bu

benim huyum olduğundan tam da böyle davranmam *gere-kirdi.* İnsanlarla anlaşmak için bazı yeni yollar bulana kadar bu sorunu yaşamaya devam ederdim.

David: Harika. Ben daha iyi ortaya koyamazdım. -Meli, -malı cümleleriyle ilgili size söylediğim şeyleri sindirdiğinizi görüyorum! *Tüm* okuyucularımın sizin kadar akıllı ve özenli olmasını umarım! Farklı davranmanızı *gerektiren* başka nedenler olduğunu düşünüyor musunuz?

Siz: Bir bakayım. Bu nasıl: Daha girişken *olmalıyım,* çünkü gerekenden daha fazlasını ödememeliyim?

David: Tamam, buna verilecek mantıklı cevap nedir? Bu tartışmadaki mantıksızlık nedir?

Siz: Bir insan olduğuma göre her zaman doğru şeyleri yapmayabilirim.

David: Tam da böyle. Aşağıdaki düşünce zinciri size yardımcı olabilir. İlk dayanak noktası: Tüm insanlar hata yapar, çok fazla para ödemek gibi. Benimle bu noktaya kadar hemfikir misiniz?

Siz: Evet.

David: Peki, siz nesiniz?

Siz: Bir insan.

David: Peki sonra?

Siz: Hata yapmalıyım.

David: Doğru.

Bu, sizin için yeterli bir –meli,- malı ortadan kaldırma tekniği olmalı. Kendi kendime yaptım! Bu yöntemleri işe yarar bulmanız çok hoş olur. Bu zihinsel zulmü azaltarak kendinizi daha iyi hissedeceksiniz; çünkü, kendinizi derecelendirmeye kalkmayacaksınız. Suçlu hissetmek yerine, enerjinizi gerekli değişiklikleri yapmaya ve kendi kontrolünüzü ve üretkenliğinizi arttırmaya yönelik olarak kullanabileceksiniz.

3- Silahlarınızı Kuşanmayı Öğrenmek. Suçluluğa yatkın olmanın en büyük sakıncalarından biri, diğerlerinin, suçluluğunuzu sizi yönlendirmek için kullanmasıdır. Kendinizi herkesi memnun etmeye zorunlu hissederseniz, aileniz ve arkadaşlarınız sizi çok da ilgi alanınıza girmeyen şeyler yapmaya etkin biçimde zorlayabilecekler. Bir örnek olarak, birilerini incitmemek için kaç sosyal daveti yarım ağızla kabul ettiniz? Bu durumda gerçekte "hayır" demeyi tercih ederken "evet" demenin bedeli çok fazla olmayabilir. Sadece bir akşamınız ziyan olmuş olur. Ve bir ceza vardır. Kendinizi suçlu hissetmekten kaçınmış olursunuz ve çok hoş bir insan olduğunu hayal edersiniz. Ayrıca daveti kabul etmemeyi denerseniz hayal kırıklığına uğramış ev sahibi "Ama seni bekliyorduk. Eski arkadaşlarını kıracak mısın, haydi?" dediğinde ne söyleyeceksiniz? Kendinizi nasıl hissedeceksiniz?

Başkalarını memnun etme saplantınız, kararlarınızda suçluluk duygusu baskın olup sonuçta kendinizi sıkışmış ve sefil bir durumda hissettiğinizde daha trajik bir hal alabilir. Buradaki ironi şudur: suçluluk duygusuyla birilerinin sizi yönetmesine izin vermek, hem siz hem de başkaları için yıkıcı olacaktır. Suçluluğun yönlendirdiği davranışlarınız sıklıkla idealizminize dayanmakla birlikte, vermenin kaçınılmaz sonucu tam da tersi olmaktadır.

Örneğin, Margaret mutlu bir evliliği olan yirmi yedi yaşında bir bayandı. Şişman ve kumarbaz erkek kardeşi çeşitli yollarla ondan faydalanmaya çalışmaktaydı. Sıkıştığı zamanlarda borç alıp sonra ödemeyi unutuyordu. Kasabadayken (sıklıkla aylarca) her gece dışarıda ailesiyle yemek yemeye, içki içmeye ve Margaret'in yeni arabasını canı istediği zaman kullanmaya hakkı olduğunu düşünüyordu. Margaret onun taleplerini karşılarken şöyle bir mantık yürütüyordu: "Kardeşimden bir iyilik istesem veya ona gereksinimim olsa o da aynısı yapardı. Birbirini seven kardeşler, birbirlerine yardımcı olurlar. Ayrıca da, ona hayır

dersem öfkelenebilir ve onu kaybedebilirim. Sonra da kendimi yanlış bir şey yapmış gibi hissederim."

Aynı zamanda sürekli veriyor olmanın olumsuz sonuçlarını görebiliyordu: 1) Onun bağımlı ve kendine zarar veren yaşam biçimini ve kumar bağımlılığını desteklemiş oluyordu 2) Kendini sıkışmış ve kullanılmış hissediyordu 3) İlişkinin temeli sevgi değil de şantajdı- kendi suçluluk duygusundan ve onun öfkeli zorbalığından kaçınmak için sürekli onun taleplerine "evet" demek durumunda kalıyordu.

Margaret ve ben, hayır demeyi öğrenmesi ve silahlarını duyarlı ancak katı biçimde kuşanması için rol yaptık. Ben Margaret'in rolünü oynadım, o da kardeşi oldu:

Kardeş (Margaret oynuyor): Bu akşam arabanı kullanıyor musun?

Margaret (ben oynuyorum): Şu anda bir planım yok.

Kardeş: Almamın bir sakıncası var mı?

Margaret: Almamanı tercih ederim.

Kardeş: Neden? Sen kullanmayacaksın. Burada böyle duracak.

Margaret: Sana vermeye mecbur olduğumu mu düşünüyorsun?

Kardeş: Arabam olsaydı ve gereksinimin olsaydın ben de aynısını yapardım.

Margaret: Böyle hissetmene sevindim. Araba kullanmayı planlamamakla birlikte, sonra bir yere gitmeye karar verirsem diye arabanın hazırda durmasını istiyorum.

Kardeş: Ama kullanma planın yok! Birbirimize *yardımcı* olma anlayışıyla büyütülmedik mi?

Margaret: Evet, öyle büyütüldük. Bunun anlamını hep sana evet demek olduğunu mu düşünüyorsun? Sen benim arabamı pek çok kereler kullandın, bundan sonra da ulaşım sorununu kendi başına halledersen kendimi çok daha rahat hissedeceğim.

Kardeş: Arabayı bir saatliğine istiyorum, sonra sana gerekmesi durumunda geri getirmiş olacağım. Çok önemli ve sadece yarım mil uzaklıkta. Arabanı yemeyeceğim, sana söz veriyorum..

Margaret: Senin için önemli bir şey gibi görünüyor. Belki başka bir ulaşım yolu ayarlarsın. Bu mesafeyi yürüyemez misin?

Kardeş: Bu çok iyi! Böyle hissediyorsan *benden* bir iyilik bekleme!

Margaret: İstediğini yapmadığım için çıldırmış gibisin. Sana her zaman evet demeye mecbur muyum sanıyorsun?

Kardeş: Sen ve senin felsefen! Bu pislikleri daha fazla dinlemek istemiyorum! (Çok öfkelenmeye başlar)

Margaret: Artık bu konudan bahsetmeyelim. Belki bir kaç gün sonra bu konuyu tekrar konuşacak kadar iyi hissedersin. Sanıyorum böyle yapmamız gerekecek.

Bu diyalogdan sonra rolleri değiştik, Margaret böylece daha girişken olma pratiği yapabildi. Onun kardeşi rolündeyken, ona elimden geldiği kadar zor zaman geçirttim ve benimle baş etmeyi öğrendi. Bu pratik cesaretini arttırdı. Kardeşinin yönlendirmelerine dayanmaya çalışırken bazı ilkeleri akılda tutmanın yararlı olduğunu gördü. Bunlar: 1) Onun tüm taleplerine evet dememe şeklinde bir hakkı olduğunu hatırlamalıydı. 2) Kardeşinin yelkenlerini suya indirmek için onun tezlerindeki doğruluk payını (silahsızlandırma tekniği) bulabilirdi ve böylece sevmenin her zaman vermek olmadığını anlayabilirdi. 3) Olabildiğince duyarlı biçimde kararlı, güçlü ve uzlaşmaz bir pozisyona uyum sağlamalıydı. 4) Kardeşinin ayakları üzerinde duramayan zayıf, yetersiz bir küçük çocuk gibi davranmasına olanak tanımamalıydı. 5) Kardeşinin öfkesine kendine öfkelenerek tepki vermemeliydi, çünkü bu davranış, kardeşinin kaba, bencil bir cadı tarafından haksız yere yoksun bırakılan bir kurban olduğuna dair inancını destekliyordu.

6) Onunla konuşmayı veya onun bakış açısını göz önüne almayı reddederek kardeşinin geçici bir süreyle kendini uzaklaştırması olasılığını göze almak zorundaydı. Kardeşi böyle yaptığında öfkelenmesine izin vermeliydi, ancak kardeşine iletişime daha açık hale geldiğinde onunla konuşmak istediği şeyler olduğunu söylemeliydi.

Margaret, kardeşiyle yüzleştiğinde onun hayal ettiği kadar zor bir rakip olmadığını gördü. Kardeşi daha rahatlamış görünüyordu ve ilişkiye bazı sınırlar koyduğunda daha erişkin gibi davranmaya başladı.

Bu tekniği uygulamayı seçerseniz silahlarınızı kuşanmaya karar vermiş olacaksınız, çünkü arkadaşınız onların ricalarını yerine getirmediğiniz için ölümcül biçimde yaralandıkları blöfünü yapmayı deneyebilir. Kendi isteklerinizin peşinde gitmeyerek yol aldığınız uzun koşuda yaşadığınız incinmenin çok daha fazla olduğunu hatırlayın.

İlerisi için pratik yapmak başarının anahtarıdır. Bir arkadaşınız sizinle rol yapmaktan keyif alabilecek ve bazı geri bildirimlerde bulunabilecektir. Böyle birisi yoksa veya istemeye çok utanıyorsanız, yukarıda gösterildiği gibi bir diyalogu hayali olarak yazın. Böylece kafanızdaki uygun devreler ateşlenecek ve diplomatik olmayan bir şey koyma ancak güçlü bir şekilde hayır demek için gereken beceri ve cesarete sahip olacak ve zamanı geldiğinde de silahınızı kuşanacaksınız!

4- Sızlanma karşıtı tekniği Bu yöntem, bu kitaptaki en sürpriz, zevkli ve etkili yöntemlerden biridir. Birisinin- genellikle sevilen biri- sizi, şikayet ederek, sızlanarak ve dırdır ederek, suçlu, engellenmiş ve işe yaramaz hissettirmesi durumunda sihirli bir biçimde işe yarar. Tipik kalıp şöyle işler: Sızlanan kişi birisi veya bir şey hakkında size şikayette bulunur. Yardımcı olabilmek için samimi bir istek duyarak bir öneride bulunursunuz. Karşınızdaki sizi hemen susturur ve şikayete devam eder. Kendini gergin ve yeter-

siz hisseder ve daha çok çalışarak yeni bir öneride bulunursunuz. Aynı cevabı alırsınız. Her konuşmadan kaçmaya çalıştığınızda diğer kişi vazgeçtiğinizi ima eder ve kendinizi suçluluk nehrinde sürükleniyor bulursunuz.

Shiba liseyi bitirdiğinde annesiyle yaşıyordu. Annesini seviyordu, ancak, onun parasızlık, boşanma gibi konularla ilgili nutuklarını o kadar dayanılmaz buluyordu ki tedavi için başvurdu. Ona ilk seansta sızlanma karşıtı yöntemi öğrettim: Annesi ne derse desin, Shiba bir öğüt vermek yerine *hemfikir* (silahsızlandırma tekniği) olmanın bir yolunu bulmalıydı ve gerçekte övecek bir şeyler söylemeliydi. Shiba başlangıçta bu yöntemi şaşırtıcı ve hatta garip buldu, çünkü onun geleneksel yaklaşımından radikal biçimde farklıydı. Aşağıdaki diyalogda, ben Shiba rolünü oynarken, onun da anne rolünü oynamasını istedim, böylece ona tekniği gösterebilecektim:

Shiba (annesi olarak): Boşanma işlemleri sırasında babanın işindeki payının satışı konusununun gündeme geldiğini ve bunu son öğrenen kişinin ben olduğunu biliyor muydun?

David (Shiba olarak): Tamamen doğru. Boşanma işlemlerine kadar bu konuda bir şey duymadın. Gerçekten de daha iyisini hak ediyordun.

Shiba: Para konusunda ne yapacağımızı bilmiyorum. Kardeşlerini koleje nasıl gönderebileceğim?

David: Bu bir sorun. Paradan yana sıkıntıdayız.

Shiba: Tam da babanın tarzı. Kafası hiç çalışmıyor.

David: Bütçe yapma konusunu hiç bir zaman beceremedi. Sen her zaman ondan daha iyiydin.

Shiba: İşe yaramazın biridir! İşte, şimdi yoksulluğun sınırındayız. Hastalanırsak ne olacak? Sonumuz fakirler evinde olacak!

David: Haklısın! Fakirler evinde yaşamak *hiç de* eğlenceli değil. Seninle tamamen aynı fikirdeyim.

Shiba annesi rolündeyken; onunla hep hem fikir olduğum için şikayet etmenin eğlenceli olmadığını söyledi. Rolleri değiştik, böylece teknikte ustalaşabildi.

Şikayet eden kişilere monoton etkileşimlerini sürdürme konusunda yardımcı olan aslında sizin teşviğinizdir. Paradoksal olarak; onların karamsar sızlanmalarıyla hem fikir olduğunuzda bu davranışı hemen terkederler. Bunun açıklaması belki daha az şaşırtıcı olacaktır. Bir insan sızlandığında ve şikayet ettiğinde kendisini huzursuz, güvencesiz ve ezik hissediyordur. Onlara *yardım etmeye* çalıştığınızda, bir şeyi uygun biçimde halledemediklerinin ima edildiğini inandıklarından, kendilerini eleştirilmiş hissederler. Aksine; onlarla hemfikir olduğunuzda ve bir de iltifat kattığınızda, kendilerini onaylanmış hissederler ve genellikle gevşer ve sessizleşirler.

5- Moorey Sızlanma Yöntemi Bu teknik , Filadelfiya'da grubumuzda çalışan ve 1979 yazında terapi seansları sırasında yanımda bulunan parlak bir İngiliz tıp fakültesi öğrencisi Stirling Moorey tarafından işe yarar biçimde değiştirilmiştir. Harriet adlı elli iki yaşında kronik ve şiddetli depresyonu olan bir heykeltraşla çalışıyordu. Harriet'in sorunu; kulağını dedikodularla ve kişisel sorunlarla dolduran arkadaşlarıydı. Aşırı empati kapasitesi nedeniyle bu sorunları çok üzücü buluyordu. Arkadaşlarına nasıl yardım edeceğini bilemediğinden, "Moorey Sızlanma Yöntemi"ni öğrenene kadar kendini kıstırılmış ve kırgın hissediyordu. Stirling, Harriet'e, insanların söyledikleriyle hemfikir olmanın ve şikayetinde olumlu bir nokta bularak ve bunu yorumlayarak, sızlanan kişiyi bu işten uzaklaştırmanın bir yolunu öğretti. İşte çeşitli örnekler:

1. SIZLANAN: Kardeşim için bu dünyada yapabileceğim ne var? Yine çok bira içiyor.
   CEVAP: Bugünlere çok kişi bira içiyor. Kardeşin halen herkesten farklı sanat çalışmaları yapıyor

mu? Son günlerde önemli bir ödül aldığını duydum.

2. SIZLANAN: Patronum bana terfi vermedi, en son terfim yaklaşık bir ay önceydi. Burada yirmi yıldır çalışıyorum ve sanırım daha iyisini hak ediyorum.
   CEVAP: Kesinlikle bu işyerinde kıdemin var ve inanılmaz katkıların oldu. Yirmi yıl önce işe ilk başladığın gün nasıldı, anlatsana? İddiaya girerim her şey çok farklıydı.

3. SIZLANAN: Kocam evde hiç yeterli zaman geçirmiyor. Her gece bowling ligi için dışarı çıkıyor.
   CEVAP: Son zamanlarda sen de bowling oynamıyor muydun? İyi skorlar elde ettiğini duydum!

Harriet, Moorey Sızlanma Yönteminde hızla ustalaştı ve gerçek ve boğucu sorunları halletmek için basit ve etkili bir yöntem öğrendiği için duygudurumunda ve dış görünümünde dramatik bir değişiklik oldu. Bir sonraki seansta, on yıldan fazladır kendisini ciddi biçimde engelleyen depresyonu tamamen düzelmişti. Coşkulu ve neşeliydi ve Stirling'e övgüler yağdırıyordu. Annenizle, kayınvalidenizle veya arkadaşlarınızla benzer sorunlarınız varsa, Stirling'in yöntemini deneyin. Harriet gibi siz de kısa süre içinde gülümsemeye başlayacaksınız.

6- Perspektif Geliştirmek, Suçluluk duygusuna yola açan en yaygın çarpıtmalardan biri kişiselleştirmedir- diğer insanların duygularından ve eylemlerinden veya doğal olarak oluşan olaylardan kendinizi nihai sorumlu hissetme şeklinde yanlış bir kavram. Belirgin bir örnek şöyle olabilir: Klubünüzün emekli olmuş başkanının onuruna organize ettiğiniz büyük piknik gününde beklenmedik biçimde yağmur yağdığında hissettiğiniz suçluluk duygusu! Bu durumda bu saçma tepkinizi çok çaba sarf etmeden değiştirebilirsiniz, çünkü havayı kontrol edemezsiniz.

Birisi önemli ağrı ve rahatsızlıktan yakındığında ve bunun sizinle yaşadığı kişisel etkileşimin sonucu olduğu konusunda ısrarcı olduğunda suçlulukla baş etmek çok daha zor olur. Böylesi durumlarda, gerçek anlamda sorumluluğu nereye kadar alabileceğinizin netleştirilmesi yararlı olabilir. Sizin sorumluluğunuz nerede bitiyor ve diğerininki nerede başlıyor? Bunu teknik adı "üzerinden atma'dır" , ancak siz bir şeyleri perspektif içine sokmak olarak da adlandırabilirsiniz.

Bunun nasıl işe yaradığını görelim Jed hafif depresyon geçirmekte olan bir lise öğrencisidir, ikizi Ted ise şiddetli depresyonu nedeniyle okulu bırakmış, ve herşeyden elini ayağını çekmiş bir halde ailesiyle yaşamaktadır. Jed kardeşinin depresyonu nedeniyle suçluluk hissetmektedir. Niçin? Jed her zaman kardeşinden daha yakın ve daha çalışkan olmuştu. Sonuç olarak, erken çocukluk döneminden beri Ted'den daha iyi notlar almış ve daha çok arkadaşı olmuştu. Jed keyif aldığı sosyal ve akademik başarısının kardeşinin kendisini aşağılık hissetmesine ve her şeyi terk etmesine neden olduğu mantığını yürütüyordu ve Ted'in depresyonunun nedeni olduğu sonucuna varmıştı.

Jed, bu düşünceler zincirini öyle mantıksız bir uç noktaya getirmişti ki kendini depresif hissederek, bir tür ters psikoloji yoluyla Ted'in kendini depresif ve alçak hissetmesini durdurmaya yardım edebileceği hipotezini öne sürmeye başladı. Tatillerde eve gittiğinde olağan sosyal aktivitelerden kaçındı, akademik başarılarını küçümsedi ve kardeşinin hissettiği hüznü vurguladı.

Jed bu planı o kadar ciddiye aldı ki; ona öğretmeye çalıştığım duygu durum kontrol tekniklerini uygulamakta çok tereddüt etti. Daha iyi hissetmekten dolayı suçluluk duyduğu ve iyileşmesinin Ted üzerinde haraplayıcı etkisi olacağından korktuğu için başlangıçta *dirençliydi.*

Pek çok kişiselleştirme hatası gibi, Jed'in kardeşinin depresyonun onun hatası olduğu şeklindeki acı verici ya-

nılsaması yarı doğru şeylerin inadırıcı olmasına neden oluyordu. Kardeşi erken çocukluk döneminden beri kendini yetersiz ve aşağılık hissediyordu ve Jed'in başarısı ve mutluluğu bazı kıskançlıklara ve gücenmelere neden olmuş olabilirdi. Ancak çok önemli sorular şunlardı: Bunun sonucu olarak, kardeşinin depresyonuna Jed mi *neden olmuştu* ve Jed kendini kötü hale koyarak bu durumu etkin biçimde tersine çevirebilir miydi?

Şekil 8-4

Otomatik düşünceler	Bilişsel çarpıtmalar	Mantıksal tepkiler
1- Erken çocukluk döneminden beri ilişkimize bağlı olarak Ted'in depresyonunun kısmi nedeni benim. Her zaman daha çok çalıştım ve daha başarılı oldum.	1- Sonuçlara varmak (zihin okuma) kişiselleştirme	1- Ben Ted'in depresyonunun nedeni değilim. Depresyona neden olan Ted'(in mantıksız düşünce ve tutumları. Alabileceğim tek sorumluluk. Ted'in olumsuz ve çarpıtılmış olarak algıladığı bir ortamın parçası olmaktır.
2- Ted evde hiçbir şey yapmazken ona iyi vakit geçirdiğimi söyleseydim Ted'in üzülebileceğini hissederim.	2- Sonuçlara varmak (falcılık hatası)	2- Kendimi daha iyi hissettiğimi ve iyi vakit geçirdiğimi bilmek Ted'e umut verebilir, onu neşelendirebilir. Sefil gibi davranmam ise, onun umudunu tükettiğinden onu daha da depresif yapar.
3- Ted hiçbir şey yapmadan oturuyorsa bu durumu düzeltmek benim sorumluluğum.	3- Kişiselleştirme	3- Onu bir şeyler yapmaya teşvik edebilirim, ancak onu zorlayamam. Sonuçta bu onun sorumluluğu.
4- Kendim için bir şey yapacağım Depresyonda olmam ona yardımcı olacak.	4- Sonuçlara varmak (zihin okuma)	4- Eylemlerim onunkilerden tamamen bağımsız. Depresyonumun ona yardımcı olacağını düşünmek için bir neden yok. Buna engel olmak istemediğini bile söyledi. Düzeldiğimi görürse cesaretlenebilir. Mutlu olabileceğimi göstererek onun için iyi bir model olabilirim. Hayatımı baştan savma yaşayarak onun yetersizlik duygusunu ortadan kaldıramam.

Rolünü daha nesnel biçimde değerlendirebilmesine yardım etmek için Jed'e üçlü sütun tekniğini kullanmasını

önerdim (Şekil 8-4). Bu egzersizin sonucunda, suçluluk duygularının kendine zarar verdiğini ve mantıksız olduğunu görebildi. Ted'in depresyonunun ve aşağılık duygusunun nedeninin, kendi mutluluğu veya başarısı değil, Ted'in çarpıtılmış düşünceleri olduğu mantığını yürütmeye başladı. Jed'in bu durumu kendini sefil hale koyarak düzeltmeye çalışması, ateşe benzin dökmek kadar mantıksızdı. Jed bunu fark ettiğinde, suçluluğu ve depresyonu ortadan kalktı ve kısa zamanda normal işlevselliğine döndü.

III

"GERÇEKÇİ" DEPRESYONLAR

Bölüm 9

Üzüntü Depresyon Değildir

"Dr. Burns, çarpıtılmış düşüncelerin depresyonun tek nedeni olduğunu iddia ediyor gibisiniz. Peki ya problemlerim gerçekse?" sorusu, seminerlerde ve bilişsel terapi çalışma gruplarında en çok karşılaştığım sorulardan biri. Birçok hasta tedavinin başında bunu sorar ve bir sürü "gerçek depresyon" olduğuna inandıkları "gerçek" nedenleri sıralarlar. Bunların en yaygın olanları:

- iflas ya da yoksulluk
-yaşlılık (bazı kişiler bebeklik, çocukluk, ergenlik, genç erişkinlik, orta yaş dönemlerini kaçınılmaz bir kriz dönemi olarak tanımlarlar)
- yaşam boyu sürecek bir bedensel engel,
- ölümcül bir hastalık,
- sevilen birinin trajik kaybı

Listeye daha eklemeler yapabileceğinize eminim. Ancak yukarıdakilerden hiçbiri "gerçekçi depresyon"a neden olmaz. Aslında öyle bir şey de yoktur! Buradaki asıl soru, istenen ve istenmeyen olumsuz duygular arasındaki çizgiyi nasıl çizeceğimizdir. "Sağlıklı üzüntü" ile depresyon arasındaki fark nedir?

Ayrım basittir. Üzüntü, kaybı veya hayal kırıklığı yaratan olumsuz bir olayı çarpıtmadan tarif eden gerçekçi algılar tarafından yaratılan, normal bir duygudur. Depresyon ise, her zaman, bir şekilde çarpıtılmış düşüncelerin neden olduğu bir hastalıktır. Örneğin, sevdiğiniz biri ölünce, haklı olarak "Onu kaybettim, paylaştığımız dostluğu ve sevgiyi özleyeceğim" diye düşünürsünüz. Bu düşüncenin yarattığı duygular dokunaklı, gerçekçi ve istenen duygu-

lardır. Duygularınız insanlığınızı kuvvetlendirip hayatınıza derinlik katar. Bu sayede kaybınızdan *kazanırsınız.*

Bunun aksine, kendinize "Bir daha asla mutlu olama- yacağım; çünkü, o öldü. Bu haksızlık." diyebilirsiniz. Bu düşünceler kendinize acıma ve umutsuzluk duygunuzu tetikleyecektir. Bu duygular da tamamen çarpıtmaya dayalı olduğu için sizi yenecektir.

Bir kayıp ya da sizin için önemli bir kişisel hedefe ulaşma çabalarınızdaki başarısızlığın ardından depresyon ya da üzüntü gelişebilir. Üzüntü, çarpıtma olmaksızın gelir. Bir duygu akışı vardır ve belli bir zaman sınırı da içerir. Hiçbir zaman özgüveninizin azalmasını getirmez. Depres- yon ise donmuştur - sürekli olma ya da sürekli tekrar etme eğilimini ve her zaman kendine güvenin kaybedilmesini getirir.

Depresyon, net olarak sağlığın bozulması, sevilen bi- rinin kaybı, ya da bir iş başarısızlığı gibi belirgin bir stresin ardından ortaya çıkmışsa, buna "reaktif depresyon" diyo- ruz. Bazen, bu dönemi tetikleyen stresli olayı belirlemek daha zor olabilir. Bu tip depresyonlara genelde "endojen" denir; çünkü, belirtiler havadan gelmiş gibidir. Her iki du- rumda da depresyonun nedeni benzerdir – çarpıtılmış ve olumsuz düşünceleriniz. Hiçbir uyumlu ve olumlu fonksi- yonu olmadığı gibi, acı çekmenin en kötü cinslerinden bi- ridir. Bundan sıyrıldığınızda elinize tek kalan, bu tecrübe ile biraz daha yıpranmış olmanızdır.

Demek istediğim şu: Gerçekten olumsuz bir olay ol- duğunda, duygularınız, düşünceleriniz ve algılarınızla şe- killenecektir. Hisleriniz, olanlara yüklediğiniz anlamlardan oluşacaktır. Çektiğiniz acının önemli bir kısmı düşüncele- rinizdeki çarpıtmalar yüzünden olacaktır. Bu çarpıtmalar- dan kurtulduğunuzda, "gerçek problemle" uğraşmanın daha az acı verici olduğunu göreceksiniz.

Bunun nasıl işlediğine bakalım: Gerçekçi olduğu net olan problemlerden biri ciddi bir hastalık; örneğin, habis ur

gerçekçi olduğu net olan bir problemdir. Ailesi ve arkadaşlarının, hasta kişinin depresyona girmesini normal kabul etmesi bir şanssızlıktır, çoğunlukla geri dönüşü olabilen bu depresyonun nedenini araştırmazlar. Aslında, tedavisi en kolay depresyonlardan biri muhtemel bir ölümü bekleyen insanlarınkidir. Neden mi? Bu cesur insanlar hayat tarzları sefalet olmayan "süper başa çıkıcılar"dır. Kendilerine, yapabilecekleri her yardımı yapmaya isteklidirler. Bu kişiler, geri dönüşü olmayan ve gerçek zorlukları, kişisel gelişim için bir fırsata dönüştürürler. Bu nedenle, "gerçekçi depresyon" kavramından nefret ediyorum. Depresyonun gerekli olduğu tutumu, bana, yıkıcı, insanlık dışı ve kısıtlayıcı edici geliyor. Şimdi bazı detaylara girelim ve kendiniz karar verin.

Hayat kaybı: Naomi, doktordan göğüs röntgeninde bir "nokta" görüldüğü raporunu aldığında kırklı yaşların ortalarındaydı. Doktorlara gitmenin başına bela aramak demek olduğuna inandığından, bu raporun kontrolüne gitmeyi aylarca sürüncemede bıraktı. Acılı bir biyopsi habis hücrelerin varlığını doğruladı ve ardından yapılan akciğer biyopsisi kanserin çoktan yayılmış olduğunu gösterdi.

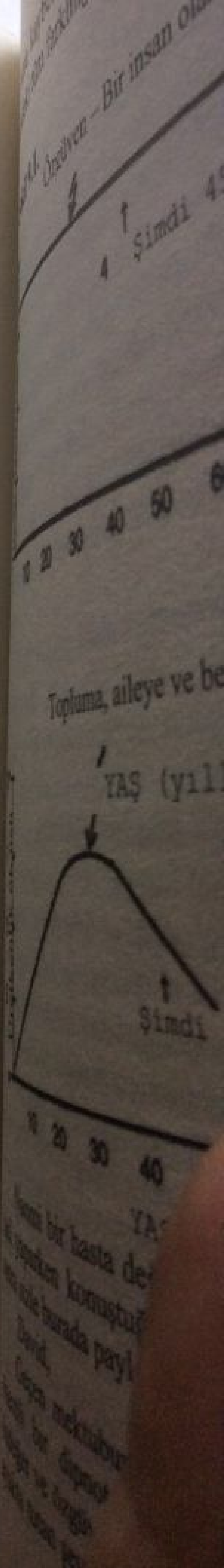
Bu haber Naomi ve ailesinde, bomba etkisi yarattı. Aylar geçtikçe, Naomi zayıf düşmüş hali için iyice ümitsizliğe kapılmıştı. Neden? Hastalığın ya da kemoterapinin neden olduğu fiziksel rahatsızlıktan öte – evet, bunlar oldukça rahatsızlık vericiydi - onun kimliği ve gururu için çok şey ifade eden günlük aktivitelerden vazgeçmesine neden olan, zayıf hissettiği gerçeği yüzünden. Artık evde iş yapamıyordu (şimdi eşi günlük işleri yapmak zorundaydı) ve iki yarı zamanlı işini bırakmak zorunda kalmıştı – ki bunlardan biri görme engelliler için gönüllü okumaydı.

"Naomi'nin problemleri gerçek. Acısı çarpıtmalardan kaynaklanmıyor. Durumdan kaynaklanıyor." diye ısrar edebilirsiniz. Ama depresyonu o kadar kaçınılmaz mıydı?

Naomi'ye etkinliklerinin azalmasının neden onu bu kadar altüst ettiğini sordum. Ona, "otomatik düşünceler" kavramını anlattım ve o da şu olumsuz bilişleri yazdı: (1)Topluma bir katkıda bulunmuyorum; (2)Kendi ölçülerime göre başarılı olmadığımı düşünüyorum. (3)Aktif eğlenceye katılamıyorum ve (4)Eşimin sırtında bir yüküm. Bu düşüncelere eşlik eden duygular: öfke, üzüntü, hayal kırıklığı ve suçluluktu.

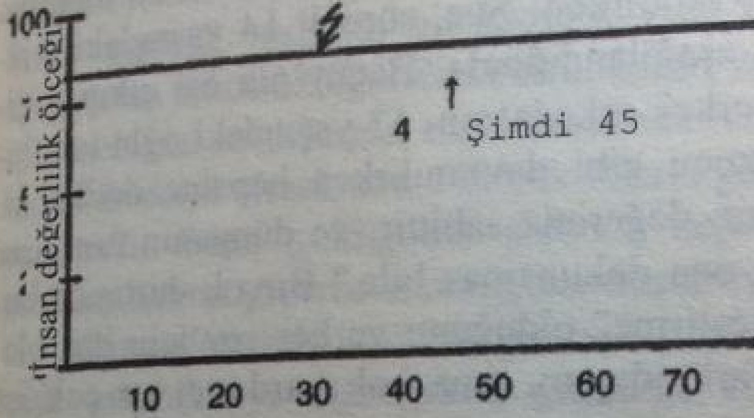
Yazdıklarını gördüğümde kalbim sevinçten yerinden fırlayacaktı. Bunlar hergün gördüğüm, fiziksel olarak sağlıklı depresif hastalarımınkilerden farklı değildi. Naomi'nin depresyonu habis tümörden değil, değerini ürettiği ile ölçmesine neden olan habis *tutumdan* kaynaklanıyordu! Kişisel değerini her zaman başarısıyla eşit tuttuğundan, kanser ona "Sen artık bittin. Çöpe atıldın." diyordu. Bu bana müdahale fırsatı verdi!

Ona, doğum anından ölüm anına kadar kişisel değerinin bir grafiğini yapmasını istedim (bkz. Şekil 9-1.). Değerini, 100'lü hayali bir ölçek üzerinden 85 olarak sabit görüyordu. Aynı dönem için bir de "verimlilik"ini belirlemesini istedim. Bebeklikte düşük olup erişkinlikte tepe noktasına erişen ve daha ileride tekrar düşen bir eğri çizdi (Şekil 9-1). Buraya kadar çok iyi. O anda iki şeyi farketti. Birincisi, hastalığı verimliliğini azaltmasına rağmen, kendisine ve ailesine hala birçok küçük ama önemli ve değerli katkılarda bulunuyordu. Sadece "ya hep ya hiç" düşüncesi ona, katkısının sıfır olduğunu düşündürebilirdi. İkincisi ve daha da önemlisi, kişisel değerinin sabit ve düzenli olduğunun farkındaydı; bunun onun başarılarına endeksli olmadığı açıktı. Bu da insan olarak değerinin kazanılmasının gerekmediği, zayıf haliyle de aynen değerli olduğu anlamına geliyordu. Yüzünü bir gülümseme kapladı, ve o anda depresyonu eridi gitti. Bu küçük mucizeye tanık olmak ve rol almak benim için gerçek bir mutluluktu. Tümörü yok et-

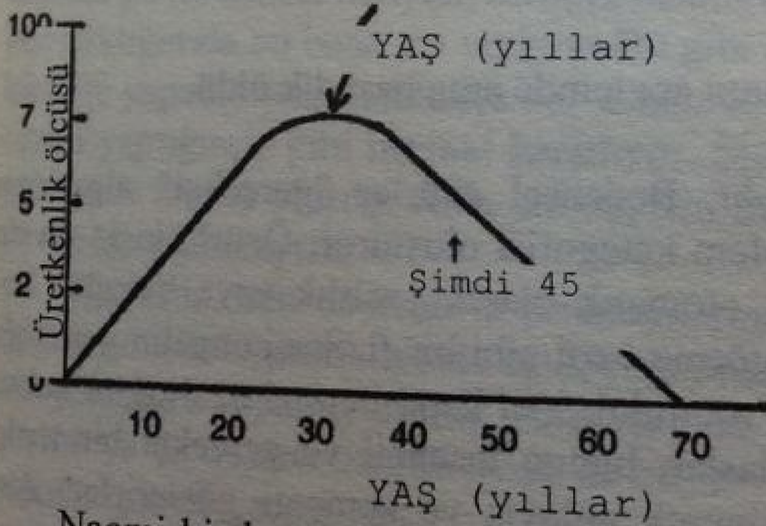


medi, ama kaybettiği özgüvenini yeniden kazandırdı, ve hislerindeki tüm farklılığı yaratan da buydu.

Şekil 9.1. Özgüven – Bir insan olarak değerlilik



Topluma, aileye ve benliğe toplam katkı



Naomi bir hasta değildi, 1976 kışında Kaliforniya'da tatil yaparken konuştuğum bir kişiydi. Ondan, kısa süre sonra sizle burada paylaşmak istediğim bir mektup aldım.

David,

Geçen mektubuma oldukça gecikmiş ama gerçekten önemli bir dipnot. Yaptığınız o küçük verimlilik ile özdeğer ve özgüven grafikleri ya da her ne derseniz, beni ayakta tutan şey oldular ve onları özgürce, istediğim dozda

alabiliyorum. Beni, doktora yapmama gerek kalmadan bir psikoloğa çevirdi. Bunun insanları canını sıkan ve rahatsız eden birçok şeyde işe yaradığını gördüm. Bu fikirleri bazı arkadaşlarımın üzerinde de denedim. Stephanie'ye, yaşı kendisinin üçte biri olan bir sekreter tarafından bir mobilya parçası gibi davranılırken; Sue, sürekli 14 yaşındaki ikizleri tarafından aşağılandığında, Becky'nin eşi çıkıp gittiğinde, Ilga'ya erkek arkadaşının 17 yaşındaki oğlu tarafından bir arabozucu gibi davranılırken hepsine dedim ki: "Evet, ama sizin değeriniz sabittir, ve dünyanın üzerinize yığdığı çöplük ona dokunamaz bile." Birçok durumda bunun bir "basitleştirme" olduğunu ve her şey için ilaç olamayacağının farkındayım, ama çok yardımcı ve çok işe yarıyor!

Tekrar teşekkürler.
Sevgiyle.
Naomi

Altı ay sonra acı içinde ama başı dik öldü.

Uzuv kaybı: Bedensel özürler "gerçekçi" algılanan ikinci bir problem kategorisi oluşturur. Özürlü kişi –ya da aile bireyleri-, otomatik olarak yaşlılık veya bacağın kesilmesi ya da görme özrü gibi bir fiziksel engelin getirdiği kısıtlamaların, mutluluk için kapasitemizi azalttığını kabul ederler. Arkadaşlar, bunun insancıl ve gerçekçi bir tepki olduğunu düşünerek anlayış ve sempati gösterirler. Aslında, durum bunun tam tersi de olabilir. Duygusal acının, çarpıtılmış bir bedenden değil, çarpıtılmış düşüncelerden kaynaklanması da olasıdır. Bu durumda, sempatik bir tepki, kendine acıma hissini güçlendirme ya da özürlü kişinin diğerlerinden daha az mutluluk ve tatmine mahkum olduğu tutumu gibi istenmeyen bir etki de yaratabilir. Tersine, özürlü kişi ya da aile bireyi düşüncelerindeki çarpıtmaları

düzeltmeyi öğrendiğinde, genellikle dolu ve tatminkar bir duygusal hayata kavuşulur.

Örneğin; Fran, 35 yaşında evli, iki çocuk annesi, eşinin omurilik zedelenmesinden sonra sağ bacağının tedavi edilemeyecek biçimde felçli kalmasıyla depresyon belirtileri yaşamaya başlamış bir kadındı. Altı yıl boyunca gittikçe artan umutsuzluğundan kurtulmanın yollarını aradı ve hastanelerde ve dışarıda antidepresanlar ve elektroşok terapisi de dahil olmak üzere birçok tedavi gördü. Hiçbiri işe yaramadı. Bana geldiğinde şiddetli depresyondaydı ve problemlerinin çözümsüz olduğunu düşünüyordu.

Gözyaşları içinde eşinin azalan hareket kabiliyeti ile başa çıkabilmeye uğraşırken yaşadığı kaygıları anlatıyordu.

"Diğer çiftleri bizim yapamadığımız şeyleri yaparken gördüğümde gözlerime yaşlar doluyor. Yürüyüş yapan, havuza ya da denize atlayan, birlikte bisiklete binen çiftlere her baktığımda bu bana acı veriyor. Bu gibi şeyleri John ile birlikte yapabilmemiz oldukça zor. Onlar ise bunu, eskiden bizim yaptığımız gibi normal karşılıyor. Şimdi bunları yapabilmek harika olurdu. Ama siz de, ben de, John da biliyoruz ki, yapamayız."

Başlarda, ben de Fran'in problemlerinin gerçekçi olduğunu düşünmüştüm. Ne de olsa, çoğumuzun yapabildiği bir çok şeyi yapamıyorlardı. Aynı şeyler, yaşlı insanlar, görme ya da duyma özürlüler, ya da bir uzvunu kaybetmiş olanlar için de geçerliydi.

Aslında, düşünecek olursak hepimizin bazı engelleri var. O halde belki hepimiz çok kötü hissetmeliyiz? Bu kafama takılmışken, birden Fran'in çarpıtmasını fark ettim. Ne olduğunu biliyor musunuz? Sayfa 207 daki listeye bakın. Bakalım, bulabilecek misiniz? Evet, Fran'i gereksiz mutsuzluğuna iten çarpıtmasının nedeni zihinsel süzgeçti. Fran yapamayacağı her aktiviteyi seçip onun üzerinde uğraşıyordu. Aynı zamanda John ile birlikte yapabileceği bir

sürü şey aklına gelmiyordu. Hiç şüphesiz hayatının boş ve anlamsız olduğunu düşünüyordu.

Çözümün şaşırtıcı derecede kolay olduğu ortaya çıktı. Fran'e şunu söyledim: "Farzedelim iki seans arasında evde, John'la birlikte yapabileceğin şeylerin listesini yaptın. İkinizin yapamayacağı şeyler yerine, yapabileceğiniz şeylere odaklan. Örneğin, ben aya gitmek isterdim, ama astronot olmadığım için böyle bir imkanı elde etmem pek mümkün görünmüyor. Şimdi, eğer ben bu mesleğimle ve bu yaşımla aya gitmemin mümkün olamayacağı gerçeğine odaklanırsam, altüst olabilirim. Diğer taraftan, yapabileceğim bir sürü şey var; bunlara odaklanırsam, hayal kırıklığı yaşamam. Şimdi, bir çift olarak senin ve John'un yapabileceği şeyler nelerdir?

Fran: Hala birbirimizin dostluğundan zevk alıyoruz. Yemeğe çıkıyoruz ve kanka olduk.

David: Tamam, başka?

Fran: Arabayla geziyoruz, iskambil oynuyoruz. Filmler, tombala. Bana araba kullanmayı öğretiyor. Film izliyoruz tombala oynuyoruz.

David: Gördün mü, otuz saniyeden az bir zamanda birlikte yapabildiğiniz altı şey sıraladın bile. Bu listeye devam etmen için, sana bir sonraki seansa kadar zaman verdim. Kaç madde yazabileceğini düşünüyorsun?

Fran: Bir sürü. Hiç düşünmediğimiz fikirler de bulabilirim, belki yamaç paraşütü gibi uçuk birşey.

David: Tamam. Birkaç tane daha maceracı fikir bulabilirsin. John ile yapamayacağınızı düşündüğünüz birçok şeyi aslında yapabileceğinizi aklında tut. Örneğin, plaja gidemeyeceğinizi söyledin. Yüzmeye gitmeyi ne kadar çok istediğini de söyledin. Biraz daha sakin bir plaja gidemez misiniz, hem bu kadar utanmazsında. Ben plajda olsaydım ve sen de John ile orada olsaydın, onun engeli benim için tek bir fark bile yaratmazdı. Aslında, daha geçenlerde eşim ve ailemle Kaliforniya'daki Tahoe gölünün kuzey kıyı-

sında güzel bir plaja gittik. Yüzerken birden kendimizi çıplaklar kampının önlerinde bulduk, ve üzerinde giysi olmayan bir sürü genç insan vardı. Tabi ki, durup onlara bakmadım, bunu anlamanı istiyorum. Ama buna rağmen genç bir adamın sağ dizinden aşağısının olmadığını farkettim, ve o da oturmuş diğerleriyle eğleniyordu. Yani birinin sakat ya da eksik uzuvlu olması yüzünden plaja gidip eğlenemeyeceğine çok da ikna olmadım. Sen ne düşünüyorsun?

Bazıları bu kadar "zor ve gerçek" bir problemin, ya da Fran'inki gibi ciddi bir depresyonun bu kadar basit bir müdahale ile bu kadar kolay çözülebileceği fikriyle alay edebilirler. Gerçekten de Fran rahatsız edici fikirlerinin tamamen kaybolduğunu ve seansın sonunda yıllardan beri bu kadar iyi hissetmediğini belirtmiştir. Bu düzelmeyi korumak için, düşünce paternlerini sürekli olarak değiştirme çabasını göstermelidir, böylece çapraşık bir zihinsel ağ örmek ve bu tuzağa düşmek gibi kötü bir huydan da kurtulabilir.

İş kaybı: Birçok insan, iş değişikliğini ya da geçim kaynağını kaybetmenin, batı kültüründe yer alan kişinin değeri ve mutluluk kapasitesinin direkt olarak mesleki başarıya bağlı olduğu varsayımı yüzünden, insanı potansiyel olarak aciz bıraktığını düşünür. Bu değer yargısına bakarak, duygusal depresyonun maddi kayıp, iş başarısızlığı ya da iflasla bağlantılı olduğunu düşünmek çok açık ve gerçekçi olacaktır.

Eğer böyle düşünüyorsanız, Hal hakkında birşeyler öğrenmek isteyeceğinizi düşünüyorum. Hal onyedi yıl eşinin babasıyla başarılı bir şirkette çalışmış, kırk beş yaşında, üç çocuk babası bir adamdı. Bana tedavi için başvurmadan üç yıl once, kayınpederi ile şirketin yönetimi hakkında birçok fikir ayrılığına düşmüşlerdi. Hal bir anda, şirketteki tüm haklarından vazgeçerek istifa etti. Sonraki üç yıl, birkaç iş değiştirdi ama tatmin edici bir iş bulmakta

zorlandı. Hiçbirşeyi başaramamış görünüyordu ve kendini tam bir başarısızlık örneği olarak nitelendiriyordu. Eşi, ay sonunu getirebilmek için çalışmaya başladı, ve bu Hal'ın utancını daha da arttırdı çünkü her zaman ekmek getiren kişi olmakla övünürdü. Aylar, yıllar geçtikçe, maddi durumu iyice kötüye gitti, ve özgüveninin dibe vurmasıyla artan bir depresyona girdi.

Hal ile ilk karşılaştığımda, bir emlak satış ofisinde üç aydan beri çalışmaya gayret ediyordu. Birçok bina kiralamış ama henüz bir satışı sonlandıramamıştı. Katı bir komisyon bazında çalıştığı için bu dönemdeki geliri oldukça düşüktü. Depresyon ve sürekli sürüncemede bıraktığı şeylerle başı dertteydi. Bazen evde bütün gün yatakta yatar, kendi kendine "Ne gereği var? Ben bir hiçim. İşe gitmenin bir manası yok. Böylece yatmak daha az acı veriyor." diye düşünürdü.

Hal, Pensilvanya Üniversitesindeki eğitim programımızda yer alan psikiyatrik hastalarının, psikoterapi seanslarımızdan birini tek taraflı aynadan izlemeleri için izin verdi. Bu seans sırasında, Hal kulüpteki soyunma odasındaki bir sohbeti anlattı. Durumu iyi olan bir arkadaşı Hal'a bir binayı almakla ilgilendiğini söylemişti. Bunu öğrenince sevinçten zıpladığını düşünüyorsunuz belki; çünkü, bu satıştan gelecek komisyon işinde, güveninde ve banka hesabında çok da gerekli olan bir patlama yaşatacaktı. İletişimi sürdürmek yerine, Hal işi haftalarca sürüncemede bıraktı. Neden mi? "Ticari emlak satmak karmaşık bir iş. Bunu daha önce hiç yapmadım. Belki de son dakikada vazgeçecek. Bu da bu işi beceremediğimi gösterecek. Bu da benim bir hiç olduğum demek olacak." diye düşünüyordu da ondan.

Daha sonra, seansı izleyenlerle değerlendirirken, onlara Hal'ın kötümser, kendine zarar verici tavrı hakkında ne düşündüklerini sordum. Onlar da Hal'ın aslında satışta yeteneği olduğunu ama kendine gerçek dışı bir şekilde çok

katı davrandığını söylediler. Bunu, bir sonraki seansta silah olarak kullandım. Hal de kendine, başkalarına olduğundan çok daha eleştirel davrandığını kabul etti. Örneğin, bir arkadaşı büyük bir satışı kaçırsa sadece "Bu dünyanın sonu değil. Denemeye devam et." derdi. Ama kendine olunca "Ben bir hiçim!" diyordu. Aslında, Hal çifte standard uyguluyordu - başkalarına karşı toleranslı ve destekleyici, kendine karşı ise katı, eleştirel ve cezalandırıcı. Sizde de aynı eğilim olabilir. Hal, önce, bu çifte standardı kendisine yararlı olacağını söyleyerek savundu.

Hal: Öncelikle, başka biri için taşıdığım sorumluluk, kendim için taşıdığımla aynı değil.

David: Tamam. Biraz daha anlat.

Hal: Eğer onlar başaramazsa, bu benim elimden kaçmış bir kazanç ya da ailemde oluşacak negatif bir düşünce olmayacaktır. Onlarla ilgilenmemin tek nedeni herkesin başarmasına yardım etmenin güzel bir şey olması, ama bazı…

David: Bekle-bekle-bekle! Onlarla ilgileniyorsun çünkü başarmalarına yardım etmek güzel, öyle mi?

Hal: Evet. Dedim ki…

David: Onlara başarılı olmalarına yardımcı olacak bir standard mı uyguluyorsun?

Hal: Evet.

David: Peki kendine uyguladığın standart da başarılı olmana yardımcı edecek mi? "Bir satışı kaçırmam benim beceriksizliğimi gösterir" deyince ne hissediyorsun?

Hal: Cesaretim kırılıyor.

David: Bu faydalı mı?

Hal: Pek de olumlu sonuçlar vermedi, açıkçası hiç de faydalı değil.

David: Peki, "Kaçan bir satış ben başarısızım demektir!" gerçekçi mi sence?

Hal: Hayır, pek değil.

David: Peki neden kendine bu "ya hep ya hiç" standardını uyguluyorsun? O kadar da aldırmadığın diğer insanlara yararlı ve gerçekçi standartları uygularken, yıkıcı ve acı veren standartları önemsediğin kendine uyguluyorsun?

Hal de, çifte standart ile yaşamanın kendisine yardımcı olmadığını görmeye başlamıştı. Kendisini, başka hiç kimseye uygulamayacağı katı kurallarla yargılıyordu. İlk başta bu eğilimini - birçok mükemmeliyetçinin yaptığı gibi - kendine karşı başkalarına olduğundan daha katı olmanın işe yarayacağını söyleyerek savunuyordu. Sonra, kişisel standartlarının gerçek dışı ve yıkıcı olduğunu kabul etti; çünkü, binayı satmaya çalışır ve başaramazsa bunu bir felaket olarak görecekti. Bu "ya hep ya hiç" diyen kötü huyu, onu felç eden ve denemesini engelleyen korkunun anahtarıydı. Sonuçta zamanının çoğunu yatakta geçirir olmuştu.

Hal, bu mükemmeliyetçi çifte standardından kurtularak, kendi de dahil olmak üzere herkesi, tek bir objektif standart ile değerlendirebilmek için bir kılavuz istedi. İlk adım olarak, otomatik düşünce - mantıklı tepki tekniğini kullanmasını önerdim. Örneğin, işi erteleyerek evde oturuyorsa "Eğer işe gidip bütün gün kalıp tüm işlerimi tamamlamayacaksam, denemeye gerek bile yok. Böylece yatakta yatarım, daha iyi." diye düşünüyor olabilir. Bunu bir yere yazdıktan sonra, bunun yerine mantıklı bir tepki koyabilir: "Bu ya hep ya hiç düşüncesi bir saçmalık. Yarım gün bile işe gitmek önemli bir adımdır ve benim daha iyi hissetmemi sağlayabilir."

Hal, gelecek seanstan önce kendini değersiz ve kötü hissettiği zamanlarda bazı altüst edici düşünceleri yazmayı kabul etti. (Şekil 9-2) İki gün sonra işvereninin gönderdiği işten çıkarılma kağıdı eline ulaştı ve ertesi seansta özeleştirel düşüncelerinin tutarlı ve gerçekçi olduğuna kesin ikna olmuş geldi. Tek bir mantıklı tepki bulamamıştı. Bu haber, işe gitmedeki başarısızlığının işten atılmasını

gerektirdiğini gösteriyordu. Seansta, eleştirel sesiyle nasıl konuşacağını öğrenebileceğini tartıştık.

Şekil 9-2. Hal'in özeleştirel düşüncelerini kayıt ettiği ve çürütmeye çalıştığı meydan okuma ödevi. Mantıklı Tepkileri terapi seansı sırasında yazdı.

Negatif Düşünceler (Özeleştiri)	**Mantıklı Düşünceler (Özsavunma)**
1. Ben tembelim.	1. Hayatımın çoğunda çok çalıştım.
2. Hasta olmaktan zevk alıyorum.	2. Hiç de eğlenceli değil.
3. Yetersizim. Başarısızım.	3. Belli bir başarı elde ettim. İyi bir evimiz oldu. Üç harika çocuk büyüttük. İnsanlar beni takdir ediyor ve seviyor. Toplum için aktivitelere katıldım.
4. Böyle hiçbirşey yapmadan yatmak tam bana gore.	4. Bir hastalığın belirtilerini yaşıyorum. Bu "gerçek ben" değil.
5. Daha iyisini yapabilirdim.	5. En azından birçok başka insandan daha çok şey yaptım, "daha fazlasını yapabilirdim" demek manasız ve amaçsız, çünkü herkes bunu söyleyebilir.

David: Tamam, şimdi negatif düşüncelerine bazı yanıtlarını Mantıklı Tepki sütununa yazabiliyor muyuz bakalım. Geçen seans konuştuklarımız doğrultusunda bir yanıt düşünebiliyor musun? "Ben yetersizim" ifadeni ele alalım.

Bunun ya hep ya hiç düşüncenden ve mükemmeliyetçi standartlarından kaynaklanma ihtimali var mı?

Rol değişimi yaparsak yanıt sana daha net görünebilir. Bazen başka biriyle objektif olarak konuşmak daha kolaydır. Diyelim ki, sana, senin hikayenle geldim ve eşimin babasının patronum olduğunu söyledim. Üç yıl önce bir kavga ettik. Benden faydalanıldığını düşündüm. Çıkıp gittim çıktım. O günden beri sıkıntılıyım ve işten işe dolaşıyorum. Şimdi de komisyon bazında çalıştığım bir işten atıldım. Bu da benim için gerçek bir çifte yenilgi. Birincisi, bana hiçbir ödeme yapmadılar; ikincisi, o kadar bile etmediğimi düşündüler ve beni işten attılar. Ben de yetersiz olduğum sonucuna vardım – yetersiz bir insanoğlu. Bana ne derdin?

Hal: Eee, ben … bu noktaya geldiğinize göre, hayatınızın ilk kırk küsur yılı, birşeyler yapıyordunuz demektir.

David: Tamam, Mantıklı Tepki kolonuna yaz bunu. Hayatının ilk kırk yılında yaptığın bütün güzel, yeterli şeylerin bir listesini yap. Para kazandın, başarılı çocuklar yetiştirdin, vs.

Hal: İyi. Bazı başarılar edindiğimi yazabilirim. İyi bir evimiz oldu. Üç harika çocuk yetiştirdik. İnsanlar beni takdir ediyor ve saygı duyuyor. Toplum için aktivitelere katıldım.

David: Tamam, bütün yaptığın bu. Bunu nasıl yetersiz olduğun düşüncesi ile bağdaştırıyorsun?

Hal: Ama daha fazlasını yapabilirdim.

David: Harika. İyi noktalarını diskalifiye edecek akıllı bir yol bulabileceğine emindim. Bunu diğer bir negatif düşünce olarak yaz: "Daha fazlasını yapabilirdim". Çok güzel!

Hal: Tamam. Beşinci madde olarak yazdım.

David: İyi, şimdi bunun yanıtı ne? (uzun sessizlik)

David: Nedir? Bu düşüncedeki çarpıtma nedir?

Hal: Sen kurnaz bir herifsin!

David: Yanıt ne?

Hal: En azından başka insanlardan daha çok şey yaptım.

David: Doğru, peki buna yüzde kaç inanıyorsun?

Hal: Yüzde yüz inanıyorum buna!

David: Harika, Mantıklı Tepki sütununa yaz bunu. Şimdi şu "Daha fazlasını yapabilirdim"e geri dönelim. Diyelim ki, sen, milyonlarıyla, milyarlarıyla kulesinde oturan Howard Hughes'sın. Kendini mutsuz etmek için ne söylerdin?

Hal: Düşünmeye çalışıyorum.

David: Yalnızca kağıda yazdığını oku.

Hal: Oh. "Daha fazlasını yapabilirdim."

David: Bunu her zaman söyleyebilirsin, öyle değil mi?

Hal: Evet.

David: İşte bu yüzden ün ve servet kazanmış birçok insan mutsuz. Mükemmeliyetçi standartların bir örneği. Yaparsın, yaparsın, yaparsın, ne kadar başarı kazanırsan kazan, her zaman "Daha fazlasını yapabilirdim" dersin. Bu da kendince bir "kendini cezalandırma" yolu. Aynı fikirde misin?

Hal: Eee, evet, bunu görebiliyorum. Mutlu olmak için birden fazla şey gerekiyor. Eğer iş para olsaydı, o zaman her milyoner, trilyoner mutluluk sarhoşu olurdu. Ama mutlu olmak, kendinle tatmin olmak için paradan daha fazla birşeyler var. Beni felç eden dürtü bu değil. Ben hiçbir zaman paranın peşinde olmadım.

David: Neydi dürtülerin? Bir aile geçindirme dürtün var mıydı?

Hal: Bu benim için önemliydi. Çok önemli. Ve çocukların büyütülmesinde rol aldım.

David: Çocuklarını büyütmek için neler yaptın?

Hal: Onlarla çalışırdım, öğretirdim, oynardım.

David: Nasıl yetiştiler peki?

Hal: Bence harikalar.

David: Şimdi oraya "Ben yetersizim. Ben bir hiçim." yazıyordun. Bunu amacının üç çocuk büyütmek olduğu ve bunu yaptığın fikriyle nasıl bağdaştırıyorsun?

Hal: Yine, sanırım bunu dikkate almadım.

David: Pekiyi, kendini bir hiç olarak nasıl değerlendiriyorsun?

Hal: Para kazanamıyorum... Yıllardır eve yeterli para getiremiyorum.

David: Buna dayanarak kendini "bir hiç" olarak görmen gerçekçi mi? İşte, üç yıldır depresyonda olan bir adam, işe gitmekte zorlanıyor, ve şimdi ona "bir hiç" demek gerçekçi mi yani? Depresyondaki insanlar birer "hiç" midir?

Hal: Eğer depresyona neden olan şey hakkında daha fazla birseyler bilseydim, daha iyi bir yorum yapabilirdim.

David: Depresyonun asıl nedenini bir süre daha bilemeyeceğiz. Ama anladığımız, depresyonun ilk nedeninin kendi kendine söylediğin cezalandırıcı, incitici ifadeler olduğu. Bu eğilim neden bazı insanlarda diğerlerinden daha çok görülüyor, bunu bilmiyoruz. Biyokimyasal ve genetik faktörler henüz çalışılmadı. Büyütülme tarzın da mutlaka bir rol oynuyor ama bunu başka bir seansta konuşabiliriz, istersen.

Hal: Depresyonun asıl nedeni hakkında bir kanıt olmadığına göre, bunun kendisini bir başarısızlık olarak göremez miyiz? Yani, nereden geldiğini bilmiyoruz... Bende bir terslik olmalı... Depresyona neden olacak şekilde kendimi başarısızlığa uğrattığım bir durum.

David: Bunun için bir kanıtın var mı?

Hal: Yok. Sadece bu mümkün.

David: Peki. Bu kadar cezalandırıcı bir varsayım yapmak...*herşey* mümkün. Ama bunun için *kanıt* yok. Hastalar depresyonun üstesinden geldiğinde, eskiden oldukları gibi üretken olabiliyorlar. Bana kalırsa sorun onların bir

hiç olmaları olsaydı, depresyonları geçtiğinde hala birer hiç olurlardı. Bana gelen profesörler ve şirket yöneticileri var. Depresyonları yüzünden oturup öylece duvara bakıyorlardı. Depresyonun üstesinden geldiklerinde ise, konferanslar vermeye ve işlerini eskisini gibi idare etmeye başlıyorlardı. Nasıl olur da depresyon onların birer hiç olmalarına bağlıdır diyebilirsin? Bence bunun tam tersi; başarısızlık depresyon yüzünden oluyor.

Hal: Bunu cevaplayamayacağım.

David: Beceriksiz olduğunu söylemen geçici. Bir depresyon geçirdin, ve depresyondaki insanlar depresyonda olmadıkları zamanlardaki kadar iş yapmazlar.

Hal: Demek ki ben başarılı bir depresifim.

David: Doğru! Doğru! Ve başarılı bir depresif olmanın bir parçası da iyiye gitmek demektir. Umarın şu anda yaptığımız budur. Varsayalım, son altı aydır zatürreesin. Hiç para kazanamayacaktın. Yine diyebilirsin, "Ben bir hiçim". Bu gerçekçi olur muydu?

Hal: Bunu nasıl söyleyebilirdim ki? Tabi ki zatürreeyi isteyerek yaratmış olamazdım.

David: Tamam. Aynı mantığı depresyonuna da uygulayabilirsin.

Hal: Evet, anlayabiliyorum. Doğrusu depresyonumun da istekli olarak yaratıldığını düşünmüyorum.

David: Tabi ki öyle olmamıştı. Onu başlatmak istedin mi?

Hal: Yok, yok. Hayır!

David: Bilinçli olarak onu başlatacak birşey yaptın mı?

Hal: Bildiğim kadarıyla hayır.

David: Ve eğer depresyonunun nedenini bilseydik elimizi oraya atabilirdik. Bilmediğimize göre, Hal'ı kendi depresyonu için suçlamamız saçma olur. Bildiğimiz şey, depresif insanların kendileri hakkında bu olumsuz düşüncelere sahip olduğu. Ve herşeyin bu olumsuz yönüne baka-

rak hissediyorlar ve davranıyorlar. Bunu bilinçli olarak yapmadın ve iş yapamaz olmayı seçmedin. çalıştığım diğer hastalar gibiysen, bu görüşleri bırakıp olaylara depresif olmayan yönünle bakmaya başladığında, her zaman olduğu kadar ya da daha verimli olacaksın. Demek istediğimi anlıyor musun?

Hal: Evet görebiliyorum.

Hal için, yıllarca ekonomik olarak başarısız olsa da, kendini "bir hiç" olarak nitelendirmenin manasız olduğunu görmek rahatlatıcıydı. Bu olumsuz kendine bakışı ve hareketsizlik duygusu onun ya hep ya hiç düşüncesinden kaynaklanmıştı. Değersizlik hissi, hayatındaki olumsuzluklara odaklanma eğiliminden (zihinsel filtre) ve başarılı olduğu birçok alanı gözardı etmesinden kaynaklanıyordu (olumluyu indirgemek). Kendini, "daha fazlasını yapabilirdim" diyerek gereksiz yere daha da yıktığını ve maddi başarının bir insanın değeri demek olmadığını görüyordu. Son olarak, Hal, yaşadığı belirtilerin, yorgunluk ve ertelemenin, geçici bir hastalık sürecinin belirtileri olduğunu, onun "gerçek benlik"inin göstergesi olmadığını kabul edebilmişti. Depresyonunun, zatürreeden daha fazla kişisel bir yetersizliğin cezası olduğunu düşünmesi saçmaydı.

Seans sonunda Beck Depresyon Ölçeği Hal'de %50 bir gelişme olduğunu gösterdi. İzleyen haftalarda, çift sütun tekniğini kullanarak kendine yardım etmeye devam etti. Kendini, altüst eden düşünceleriyle geri konuşmak için eğittiğinde acımasız değerlendirmelerindeki çarpıtmaları azaltmayı başardı ve duygu durumu düzelmeye devam etti.

Hal, emlak işini bıraktı ve bir kitapçı açtı. Kendini çevirmeyi başardı, ama ciddi gayretlerine rağmen ilk deneme yılını işi devam ettirmeye ikna olacak kar elde etmeyi başaramadı. Yani, dışarıdaki başarı bu sürede pek de değişmemişti. Buna rağmen Hal, ciddi bir depresyondan kaçmayı başardı ve özgüvenini korudu. Kitapçı işinden havlu atmaya karar verdiği gün, maddi olarak hala sıfırın altın-

daydı, ama kendine saygısı zedelenmemişti. Yeni bir iş ararken, her sabah okumaya karar verdiği aşağıdaki kısa makaleyi yazdı:

Neden Değersiz Değilim?

Kendime ve başkalarına katacak birşeylerim olduğu sürece, değersiz değilim.

Yaptığımın olumlu bir etkisi olabiliyorsa, değersiz değilim.

Hayatta olmam bir kişi için bile fark yaratıyorsa, değersiz değilim.

Sevgi göstermek, anlayış, dostluk, destek, sosyalleşme, destek, dayanışma birşeyler demekse, değersiz değilim.

Kendi fikirlerime, zekama saygım varsa, ben değersiz değilim. Başkaları da bana güveniyorsa, bu bir artı!

Çalışanlarımın ailelerinin hayatına katkıda bulunmak bir artıysa, değersiz değilim.

Müşterilerime ve işverenlerime üretkenliğim ve yaratıcılığımla yardım etmek için elimden gelenin en iyisini yapıyorsam, değersiz değilim.

Bu çağda varolmam diğerleri için bir fark yaratıyorsa, değersiz değilim.

Ben değersiz değilim. Fazlasıyla değerliyim.

Sevilen birinin kaybı: Kariyerimin başlarında tedavi ettiğim en ciddi depresyonlu hastalardan biri Kay'di. Küçük erkek kardeşi, onun dairesinin önünde altı hafta önce korkunç bir şekilde intihar etmişti. Kay'e asıl acı veren, bu intihardan kendini sorumlu tutmasıydı, ve bu konuda öne sürdüğü ifadeler oldukça ikna ediciydi. Kay tamamen gerçekçi ve çözülmesi mümkün olmayan işkence gibi bir sorunla karşılaştığını düşünüyordu. Kendisinin de ölmeyi hakettiğine inanıyordu ve bana geldiğinde intihar eğilimi vardı.

İntihar eden kendini öldüren birinin ailesine ve arkadaşlarına tek eziyet veren nokta suçluluk duygusudur. Kendinize "Neden buna engel olmadım? Neden bu kadar aptaldım?" diye işkence etme eğiliminiz vardır. Psikoterapistlerin ve danışmanların bile bu reaksiyonlara bağışıklığı yoktur ve kendilerini kınayabilirler. "Gerçekten benim suçum. Geçen seansta daha farklı konuşsaydım keşke! Neden intihar eğilimi olup olmadığını belirleyemedim? Daha güçlü müdahale edebilirdim. Onu ben öldürdüm!" Birçok durumda trajedi ve ironiyi arttıran şey, hastanın, tarafsız bir gözle bakıldığında o kadar bunaltıcı gelmeyecek ve tabi ki intihara değmeyecek bir problemin, çözülemeyecek bir problem olduğuna dair çarpıtılmış inancından dolayı intihar etmesidir.

Kay'in özeleştirisi daha da yoğundu çünkü hayata kardeşinden daha iyi bir başlangıç yaptığını düşünüyordu ve bunu telafi edebilmek için depresyonla geçen uzun savaşında ona fazlasıyla duygusal ve maddi destek sağlamıştı. Onun için psikoterapi ayarlamış, ödemesine yardım etmiş, hatta kötü hissettiğinde hemen kendisini çağırabilmesi için yakınında bir daire tutmuştu.

Kardeşi Filadelfiya'da fizyoloji öğrencisiydi. İntihar günü, sınıfta yapacağı bir konuşma için karbonmonoksitin kan üzerindeki etkilerini sormak üzere Kay'i aramıştı. Kay, kan uzmanı olduğu için, sorunun masum olduğunu düşünmüş ve hiç düşünmeden bilgi vermişti. Onunla çok uzun konuşamamıştı, çünkü ertesi gün çalıştığı hastanede yapacağı önemli bir konuşma için hazırlık yapıyordu. Kay hazırlığını yaparken, kardeşi, ondan aldığı bilgiyi, yine onun dairesinin penceresi önünde dördüncü ve son intihar girişimi için kullandı. Kay, kardeşinin ölümünden kendini sorumlu tutuyordu.

Karşılaştığı trajik durum gözönüne alıdığında, acısı anlaşılabilirdi. İlk birkaç terapi seansında, neden kendini suçladığını ve ölse daha iyi olacağına ikna olduğunu anlat-

tı: "Kardeşimin hayatından kendimi sorumlu hissediyordum. Başaramadım, o zaman ölümünden sorumlu olduğumu hissediyorum. Bu, benim onu yeteri kadar destekleyemediğimi gösterir. Akut bir durumda olduğunu bilmeliydim; müdahale edemedim. Geçmişe bakınca, yeniden intihar eğilimine girdiği belliydi. Daha önce üç ciddi intihar girişimi olmuştu. Beni aradığında sormuş olsaydım, hayatını kurtarabilirdim. Ölmeden önceki ay içinde ona birçok defalar kızdım, açıkçası bazen bir yük ve endişe kaynağı oluyordu. Bir keresinde çok canım sıkıldı ve kendime onun ölmesinin daha iyi olacağını söylediğimi anımsıyorum. Bunun için korkunç suçluluk duyuyorum. Belki de ölmesini *istedim*! *Biliyorum*, onu yarı yolda bıraktım, o yüzden ölmeyi hakettiğimi düşünüyorum."

Kay, suçunun ve acısının yerinde ve tutarlı olduğunu düşünüyordu. Katı Katolik bir tarzda yetişmiş çok ahlaklı bir insan olarak, cezalandırma ve acı çekmenin olması gereken şeyler olduğunu düşünüyordu. Mantık zincirinde biryerlerde yanlış olan bir şey vardı, ama mantıksızlığına birkaç seans boyunca hiç giremedim; çünkü, akıllı ve ikna ediciydi ve kendine karşı akla uygun bir durum yaratmıştı. Neredeyse, duygusal acısının gerçekçi olduğu inancına ben de kapılıyordum. Sonra, onu bu zihinsel hapisten kurtaracağını ümit ettiğim anahtar birden zihnimde beliriverdi. Yaptığı hata 3.Bölümde bahsedilen "kişiselleştirme" idi.

Beşinci seansta, bu düşünceyi Kay'in bakış açısındaki kavram yanlışlığına itiraz etmek için kullandım. Herşeyden önce, eğer kardeşinin ölümünden sorumluysa, bunun sebebi de olmalıydı. Uzmanlar tarafından bile intiharın nedeni bilinmediğinden, bu sonuca varmak için bir neden yoktu.

Ona, eğer bu intiharın nedenini tahmin etmemiz gerekirse, bunun kardeşinin ümitsiz, değersiz olduğu ve hayatının yaşamaya değer olmadığına dair yanlış inancından kaynaklandığından söyleyebileceğimizi anlattım. Kardeşinin düşüncesini kontrol edemediğine göre, onun kendini

öldürmesine neden olan yanlış varsayımlardan da sorumlu olamazdı. Bunlar kardeşinin hatalarıydı, kendinin değil. Yani, onun duygu durumu ve hareketlerinin sorumluluğunu üstlenerek, kendi kontrol alanında olmayan bir şey yapmaya çalışıyordu. Birinin ondan bekleyebileceği en fazla bir yardımcı rolü üstlenmesi olabilirdi ki, bunu da zaten yapmıştı.

Kardeşinin ölümünü engelleyecek bilgiye sahip olmamasının bir şanssızlık olduğunu belirttim. Eğer bir intihar girişiminde bulunacağını sezseydi, ne olursa olsun müdahale ederdi. Ama bu bilgiye sahip olmadığı için müdahale etmesi mümkün değildi. O halde, kardeşinin ölümü için kendini suçlayarak, geleceği mutlak bir kesinlikle bilebileceğine ve kainattaki tüm bilgiye sahip olduğuna dair mantıksız bir varsayımda bulunuyordu. Bu her iki sav da büyük ölçüde gerçek dışıydı, ve Kay'in kendinden nefret etmesi için bir neden yoktu. Profesyonel terapistlerin bile insan doğasına ait bilgilerinde yanılabileceklerini, muhtemelen var olan tecrübelerine rağmen intihar eğilimli hastalar tarafından aldatılabildiklerini söyledim.

Bütün bu nedenlerden dolayı, Kay'in kardeşinin davranışından kendini sorumlu tutması büyük bir hataydı, çünkü işler onun kontrolünde değildi. Ona, kendi hayatından ve durumundan sorumlu olduğunu vurguladım. Bu noktada sorumsuzca davrandığını sezdi, bunun nedeni kardeşini yarı yolda bırakması değil, kendini depresyona itmeye ve kendi intiharını tasarlamaya başlamasıydı. Yapılacak en sorumlu hareket suçluluk duygusunu reddetmek ve depresyona son vererek, mutlu ve tatmin olduğu bir hayat sürmekti. Bu sorumlu bir davranış örneği olurdu.

Bu tartışmadan sonra duygu durumunda belirgin bir düzelme yaşadı. Kay, bunu tutumlarındaki ciddi değişikliklere bağladı. Onda kendini öldürme isteği yaratan yanlış fikirleriyle yüzleştiğini farketti. Hayat kalitesini arttırmak ve kardeşinin ölümünden önce de onun başına dert olan

kronik baskı hissinden kurtulmak için terapiye biraz daha devam etmeyi seçti.

Acı çekmeden üzüntü: O zaman akıllara şu soru geliyor. Çarpıtmalarla kirlenmemiş "sağlıklı üzüntü"nün doğası nedir? Ya da başka bir deyişle –üzüntü gerçekten acı çekmeyi gerektirir mi?

Bu sorunun kesin cevabını bilmediğimi söylesem de, kendine çok güvenmeyen bir tıp öğrencisi olarak Kaliforniya'daki Stanford Üniversitesi Tıp Merkezi'nde üroloji servisine doğru yürürken yaşadığım bir olayı paylaşmak istiyorum. Böbreklerindeki tümör daha geçenlerde başarıyla temizlenmiş yaşlı bir adamla ben ilgilenecektim. Hastaneden hemen çıkabileceği söylenmiş, ancak karaciğer fonksiyonları birden kötüye gitmeye başlayınca, tümörün karaciğere sıçramış olduğu anlaşılmıştı. Bu üzücü komplikasyonun tedavisi mümkün değildi. İzleyen birkaç gün içinde hastanın sağlığı hızla kötüleşmişti. Karaciğer fonksiyonları bozuldukça bilinç kaybına doğru gitmeye başlamıştı. Eşi, durumun ciddiyetinin farkındaydı ve 48 saat, gece-gündüz onun yanında oturdu. Yorulduğunda başı yatağa düşüyor, ama yanından hiç ayrılmıyordu. Bazen, adamın başını sallıyor "Sen benim erkeğimsin ve seni seviyorum." diyordu. Durumu kritik olduğundan, geniş ailesindeki çocuklar, torunlar, küçük torunlar Kaliforniya'nın çeşitli yerlerinden hastaneye gelmeye başladılar.

O akşam nöbetçi doktor benden hastayla kalmamı ve durumla ilgilenmemi istedi. Odaya girdiğimde, adamın komaya girmek üzere olduğunu farkettim. Yanında kimi genç kimi yaşlı, on kadar akrabası vardı. Durumun ciddiyetinin az çok farkında olsalar da, o andaki ağırlığı hakkında bir bilgi verilmemişti. Oğullarından biri, adamın ölmek üzere olduğunu farkederek, idrarın atılması için konan kateteri çıkarmak isteyip istemeyeceğimi sordu. Kateterin çıkarılması ailesi için onun ölmekte olduğu anlamını taşıyacağından, bunu yapmanın doğru birşey olup olmadığını

hemşireye sordum. Onlar da bunun yapılabileceğini, çünkü adamın gerçekten ölmekte olduğunu söyledi. Bana kateterin nasıl çıkarıldığını gösterdikten sonra, tekrar hastanın yanına döndüm ve ailesi de varken bu işlemi yaptım. İş bittiğinde, bir desteğin çekildiğini farkettiler. Oğlu bana "Teşekkür ederiz. Bunun ona rahatsızlık verdiğini biliyordum, eminim size minnettardır." dedi. Bu işaretin anlamını doğrulatmak istercesine tekrar bana dönerek "Doktor, durumu nedir? Ne olacak?" diye sordu.

Birden içime bir keder çöktü. Bu kibar, saygıdeğer beyefendiye bir yakınlık hissetmiştim çünkü bana büyükbabamı hatırlatıyordu, yanaklarımdan yaşların aktığını farkettim. Orada kalıp ailenin yaşlarımı görmesine izin vermek ile çıkıp duygularımı saklamak arasında bir karar vermem gerekiyordu. Kalmaya karar verdim ve duygusallıkla "O güzel bir insan. Nerdeyse komada ama sizi hala duyabilir, şimdi ona yaklaşma ve bu akşam elveda deme zamanı." dedim ve odayı terkederek ağladım. Aile üyeleri de ağlıyordu ve yatağa oturup, onunla konuşarak vedalaştılar. Bir kaç saat içinde koması ağırlaştı, bilincini yitirdi ve hayatını kaybetti.

Ölümü ailesi ve benim için derin bir acı olduysa da, bu olayda hiç unutmayacağım bir sevecenlik ve güzellik vardı. Kaybetme duygusu ve ağlamam "Sevebilirsiniz, önemseyebilirsiniz." sözlerini aklıma getirdi. Kederim, acıdan uzak, yüceltici bir tecrübe olmuştu benim için. O zamandan beri beni aynı şekilde yaşlara boğan birçok olay yaşadım. Benim için keder, en yüksek seviyede bir yücelme anlamı taşır.

Tıp öğrencisi olduğum için davranışımın medikal personel tarafından uygunsuz görülebileceğinden endişelenmiştim. Bölüm başkanı daha sonra beni kenara çekerek, hasta ailesinin yanlarında, o son anların yakın ve güzel geçmesine yardımcı olmamdan dolayı minnettarlık duyduklarını belirtti. Kendisinin de bu beye karşı yakın hisset-

tiğini söyledi ve duvarda asılı duran yaşlı adamın yaptığı resmi gösterdi.

Bu kesit, bir gitmeye izin verme, bir bitiş duygusu, ve bir veda anlamı taşıyordu. Bu korkunç ya da bir felaket değildi, sakin ve sıcaktı, ve hayat tecrübemi zenginleştiriyordu.

IV

ÖNLEME VE KİŞİSEL GELİŞİM

Bölüm 10

İşte! Hepsinin nedeni

Depresyonunuz kaybolmaya başladığında bunun yerine hayattan keyif alma ve rahatlama isteği dolar. Kesinlikle de buna hakkınız vardır. Terapinin sonuna doğru pek çok hastam yaşamlarının en iyi dönemini yaşadıklarını söylemişlerdir. Bazen depresyon ne kadar dirençli, umutsuz ve şiddetliyse, bittiğinde hissedilen mutluluğun tadı ve yaşanan benlik saygısı da o kadar alışılmadık ve hoş görünmektedir. Kendinizi iyi hissetmeye başlayınca, karamsar düşünme tarzınız da ilkbahar geldiğinde karların erimesi gibi dramatik bir şekilde kaybolacaktır. Hatta böylesi gerçekdışı düşüncelere kapıldığınıza inanmakta güçlük çekersiniz. İnsan ruhundaki bu büyük değişim beni her zaman hayrete düşürmüştür. Günlük pratiğimde bu büyüsel değişimi defalarca izleme fırsatı buldum.

Dış görünüşünüzdeki bu değişiklik çok dramatik olduğundan, hüznünüzün tamamen kaybolduğuna ikna olabilirsiniz. Ancak, duygu durum bozukluklarının görünmeyen bir parçası her zaman kalıcı olmaktadır. Bu kalan parça düzeltilmezse gelecekte depresif ataklar geçirmeye yatkın olursunuz.

İyi hissetmekle iyi olmak arasında pek çok fark bulunmaktadır. İyi hissetmek, basit haliyle acı veren semptomların geçici olarak ortadan kaybolmasıdır. İyi olmak ise:

1. Neden depresif olduğunu anlamaktır.
2. Niye ve nasıl iyileştiğini bilmektir. Bu bilme durumu, tekrar uygulayabileceğiniz ve istediğinizde tekrar devreye sokabileceğiniz, sizin için özel olarak hazırlanmış olan kendine yardım teknikleri yardımıyla sağlanabilir.

3. Kendine güvenin ve benlik değerinin sağlanmasıdır. Kendine güven, kişisel ilişkilerinizde ve kariyerinizde başarılı olma alanında şansınız olduğu hissine dayanır. Benlik değeri ise, yaşamınızın herhangi bir noktasında başarılı olun veya olmayın azami düzeyde kendinizi sevebilmeyi ve eğlenebilmeyi yaşantılama kapasitesidir.

4. Depresyonunuzun daha derindeki nedenlerine işaret edebilmektir.

Bu kitabın 1. 2. ve 3. kısımları size ilk iki amacın başarılabilmesi konusunda yardımcı olacaktır. Bundan sonraki bir kaç bölüm ise size, üçüncü ve dördüncü amacın gerçekleştirilmesi konusunda yol gösterebilir.

Bir depresif atak geçtikten sonra çarpıtılmış olumsuz düşünceleriniz azalmasına veya kaybolmasına rağmen, halen zihninizi kurcalayan "sessiz" varsayımlar bulunmaktadır. Bu sessiz varsayımlar, büyük ölçüde, başlangıçta niye depresyona girdiğinizi açıklayabilecektir ve ne zaman tekrar depresyona yatkın hale gelebileceğinizi kestirebilmenizde yardımcı olacaktır. Ve bunlardan dolayı da tekrarı önlemek için anahtar niteliğindedir.

Peki, nedir bu sessiz varsayımlar? Sessiz bir varsayım, kişisel değerinizi tanımladığınız bir denklemdir. Sizin değer sisteminizi, kişisel felsefenizi ve benlik değerinizi temellendirdiğiniz malzemeyi temsil eder. Örnekler: 1) "Biri beni eleştirirse bu otomatik olarak bende yanlış bir şeyler olduğu anlamına geldiğinden kendimi çok kötü hissederim", 2) "Tam anlamıyla bir insan sayılabilmek için seviliyor olmam gerekir. Yanımda biri yoksa, yalnız ve mutsuz olmaya mahkumum.", 3) "İnsan olarak değerim başardıklarımla orantılıdır.", 4) "Mükemmel olarak davranmazsam (hissetmezsem) başarısız sayılırım." İleride öğreneceğiniz gibi, bu mantıksız varsayımler kendinize zarar verir niteliktedir. Sizi rahatsız edici duygudurum oynamalarına açık kılabilecek bir yatkınlık durumu oluştu-

rurlar. Sizin için psikolojik açıdan Aşil topuğunu simgelerler.

Önümüzdeki bir kaç bölümde kendi sessiz varsayımlarınızı tanımlamayı ve değerlendirmeyi öğreneceksiniz. Onaya, sevgiye, başarıya ve mükemmeliğe duyulan bağımlılığın, duygudurum oynamalarınız için temel oluşturduğunu fark edeceksiniz. Kendinize zarar veren bu düşünce sisteminizle yüzleştikçe ve mücadele ettikçe geçerli ve kendi yaşamınızı kolaylaştıran kişisel felsefe için bir temel oluşturabileceksiniz. Haz ve duygusal aydınlanma yoluna girmiş bulunacaksınız.

Duygudurumundaki çalkantıların nedenlerini anlamak için çoğu psikiyatrist uzun ve acı verici bir terapi sürecin gerekli olduğunu düşünür, ancak bunun ardından bile depresyonu açıklamakta güçlük çekerler. Bilişsel terapinin en büyük katkılarından biri bu durumun önüne geçmektir.

Bu bölümde, sessiz varsayımları saptamak için iki farklı yol öğreneceksiniz. Birincisi, "dikey ok tekniği" olarak adlandırılan ve ruhunuzu yönlendirmenize olanak tanıyacak etkili bir yöntemdir.

Dikey ok tekniği, Bölüm 4'de tanımlanan ve sol sütuna üzüntü veren otomatik düşüncelerin yazıldığı ve daha mantıklı ve nesnel cevapların bulunduğu iki sütun yönteminin bir yan ürünüdür. Bu yöntem, düşünce kalıplarınızdaki çarpıtmalarla ilgili kısırdöngüyü bozduğundan kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. Şekil 10-1'de kısa bir örnek gösterilmiştir. Bu örnek, hocası yapıcı bir eleştiri önerdikten sonra kendini üzgün hisseden psikiyatri asistanı Art (Bölüm 7'de tanımlanmıştır) tarafından yazılmıştır.

Bu üzüntü veren düşüncelerin yanlış olduğunu görmek Art'ın suçluluk ve kaygılarını azalttı. Ancak, o, ilk başında bu mantık dışı yorumu nasıl ve neden yapmış olduğunu öğrenmek istedi. Belki de, kendinize sormaya başladınız: "Olumsuz düşüncelerim için kalıtsal bir kalıp ola-

bilir mi? Zihnimin derinlerinde ruhsal bir patika olabilir mi?"

Şekil 10-1

Otomatik Düşünceler	Mantıklı Cevaplar
1. Dr.B. hasta yorumumu yıpratıcı buldu. Belki de benim iğrenç bir terapist olduğumu düşünüyor	1. Zihin okuma, zihinsel filtre, etiketleme. Dr.B, benim hatama işaret ettiğine göre "İğrenç bir terapist" olduğumu düşünmüyor. Gerçekten ne düşündüğünü ona sormalıyım. Pek çok kez beni övdü ve yetenekli olduğumu söyledi.

Art, dikey ok yöntemini bu soruları cevaplamak için kullandı. İlk olarak, otomatik düşüncesinin altına aşağı doğru bir ok çizdi (Şekil 10-2'ye bakınız). Aşağı ok, Art'ın kendisine sorduğu soruları bize anlatmanın kısa yoludur. "Bu otomatik düşünce gerçekten doğru olsaydı benim için anlamı neydi? Bu düşünce beni niye üzdü?". Ardından, Art hemen gelen bir sonraki otomatik düşünceyi yazdı. Görebileceğiniz gibi, "Dr.B. benim iğrenç bir terapist olduğumu düşünüyorsa bu benim iğrenç olduğum anlamına gelir; çünkü, Dr. B, bir uzmandır." Bir sonraki adımda Art bu düşüncenin altına ikinci bir aşağı ok çizdi ve şekil 10-2'de görüldüğü gibi, diğer bir otomatik düşünceyi ortaya koymak için aynı süreci tekrarladı. Her yeni otomatik düşünce ortaya çıktığında altına dik bir ok çizdi ve kendisine sordu "Bunu doğru kabul edersek, beni niye üzdü?"

Bu işi defalarca yaptığında sorunlarına neden olan sessiz varsayımların ortaya çıkmasına neden olan otomatik

Şekil 10-2 Dikey ok yöntemi kullanarak otomatik düşüncelere neden olan sessiz varsayımları ortaya çıkartmak. Aşağı ok yöntemi aşağıdaki soruların yan ürünüdür. "Bu düşünce doğru idiyse beni niye üzdü?" Örnekteki her aşağı okla temsil edilen soru bir ilerisini gösterir. Otomatik düşünceleri yazarsanız sizin de kendinize soracağınız soru bu olabilir. Bu süreç sorunun kökteki nedeni olan otomatik düşünce zincirini ortaya çıkarır. Şekil 10-2'de görüldüğü gibi bu, oldukça basit ve açıktır.

Otomatik Düşünceler	Mantıklı Cevaplar
1. Dr.B. olasılıkla Kötü bir terapist olduğumu düşünüyor. ↓ "Böyle düşünseydi bu beni niye üzerdi?" →	
2. Benim kötü bir terapist olduğum anlamına gelir, çünkü o bir uzman → ↓ "Farz edelim kötüyüm, bunun benim için anlamı ne?"	
3. Benim tamamen başarısız olduğum anlamına gelir. Anlamı hiç bir iyi yanım olmadığıdır. ↓ "Farz edelim iyi değilim. Bu neden bir sorundur? → Benim için ne anlama gelir?"	
4. Bu durum yayılacak ve herkes benim ne kadar Kötü biri olduğumu anlayacak. Hiç kimse bana saygı duymayacak. Tıp camiasından atılacağım ve başka bir eyalate taşınmam gerekecek. → ↓ "Ve bunun benim için anlamı nedir?"	
5. Benim değersiz olduğum anlamına gelir. Kendimi öyle kötü hissederim ki ölmek isterim. →	

düşünce zinciri beliriverdi. Aşağı ok yöntemi, bir alttaki zarı ortaya çıkarmak için soğan zarlarını soymaya benzetilebilir.

Dikey ok tekniğinin otomatik düşüncelerinizi kaydederken kullandığınız geleneksel stratejinin tersi olduğunu fark edeceksiniz. Alışılmış olarak, otomatik düşüncenizin neden çarpıtılmış veya geçersiz olduğunu gösteren mantıklı bir cevabı yerine koyuyorsunuz. (Şekil 10-1) Bu davranış, şimdi ve burada ile ilgili düşünce kalıplarınızı değiştirmenize yardımcı olur. Böylelikle yaşama daha nesnel bakabilir ve kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Dikey ok yönteminde çarpıtılmış otomatik düşüncenizin kesinlikle geçerli olduğunu hayal ediyorsunuz ve altında yatan gerçeği arıyorsunuz. Böylelikle de sorunlarınızın çekirdeğine inmiş olursunuz.

Şimdi, Şekil 10-2'de Art'ın otomatik düşünce zincirini gözden geçirin ve onu suçluluk, depresyon ve anksiyete hissetmeye yönelten sessiz varsayımları kendinize sorun. İşte bir kaçı:

1. Biri beni eleştirirse, bu eleştiriler doğru olmak durumundadır.
2. Değerim, başarımla belirlenir.
3. Bir hatayla her şey berbat olur. Hep başarısız oluyorsam bir hiçim demektir.
4. Diğerleri benim mükemmel olmayışıma katlanmayacaklardır. İnsanların saygısını kazanmak ve beğenilmek için mükemmel olmalıyım.
5. Bu onay vermeme durumu benim kötü, değersiz biri olduğumu gösterir.

Otomatik düşünce zincirinizi ortaya çıkardığınızda ve sessiz varsayımlarınızı netleştirdiğinizde çarpıtmalara işaret etmek ve genellikle yaptığınız gibi onları mantıksal ce-

vaplarla değiştirmek en can alıcı noktadır. (Şekil 10-3'e bakınız)

Aşağı doğru ok yönteminin güzelliği tümevarımsal ve sokratik olmasıdır: Düşünce içeren bir sorgulama yoluyla size zarar veren inançlarınızı keşfetmiş olacaksınız. Aşağıdaki soruları defalarca sorarak sorunlarınızın kaynağına inmiş olacaksınız: "Bu olumsuz düşünce doğru olsaydı benim için ne anlam ifade ederdi? Beni niye üzdü?" Terapistin öznel hatalarını, kişisel görüşlerini veya teorik bilgilerini işin içine katmadan, sorunlarınızın doğrudan kökenine nesnel ve sistematik bir biçimde gitmiş olacaksınız. Böylece psikiyatri tarihinde başa bela olan bir zorluğun üstesinden gelmiş olacaksınız. Tüm düşünce ekollerinden gelen psikiyatristlerin namı, hastanın yaşantılarını, deneysel geçerliliği az olan veya olmayan öğrenilmiş nosyonlarla yorumlamalarından dolayı kötüye çıkmıştır. Terapistinizin sorununuzun kaynağına yönelik açıklamasını "satın almazsanız" bu durum gerçeğe karşı "direnç" göstermeniz şeklinde yorumlanacaktır. Bu ustaca hazırlanmış durumda, ne derseniz deyin terapistinizin kalıplarına uymaya zorlanacaksınız. Acı çekmeyle ilgili olarak dini bir danışmandan (ruhsal faktörler), Komünist bir ülkede yaşayan bir psikiyatristten (sosyal- politik- ekonomik ortam), Freud'cu bir analistten (içselleştirilmiş öfke), bir davranış terapistinden (düşük olumlu pekiştirme), ilaç yönelimli bir psikiyatristten (genetik faktörler ve beyin kimyası dengesizlikleri) ve bir aile terapistinden (kişilerarası ilişkilerde bozulma) gibi farklı açıklamalar duyacaksınız.

Aşağı ok yöntemini kullanırken dikkat edilecek önemli bir nokta vardır. Duygusal tepkilerinizin tanımlarını içeren düşünceleri yazarsanız süreçte kısa devre yapmış olursunuz. Bunun yerine, duygusal tepkilerinize neden olan düşüncelerinizi yazın. Aşağıda yanlış yapılmış bir duruma örnek görülmektedir:

Şekil 10-3 Aşağı ok yöntemini kullanarak otomatik düşünce zincirini ortaya koyduktan sonra Art bilişsel çarpıtmaları saptadı ve onları nesnel tepkilerle değiştirdi.

Otomatik Düşünceler	Mantıklı Tepkiler
1- Dr.B belki de benim iğrenç bir psikiyatrist olduğumu düşünüyor. ↓ "Böyle düşündüyse bu beni niye üzdü?" →	1- Dr.B Benim hatama işaret ettiğine göre benim iğrenç bir psikiyatrist olduğumu düşünemez. Gerçekte ne düşündüğünü anlamak için ona sormalıyım, pek çok kez beni övdü ve yetenekli olduğumu söyledi.
2- O uzman olduğuna göre bunun anlamı benim iğrenç bir psikiyatrist olduğumdur. ↓ "Farz edelim iğrenç bir psikiyatristim, bunun benim için anlamı ne?" →	2- Uzman bir terapist olarak sadece benim güçlü yanlarıma ve zayıflıklarıma işaret edebilir. Herhangi bir zamanda birisi beni iğrenç olarak damgalarsa, sadece global, yıkıcı ve işe yaramaz açıklamalar yapıyordur. Hastalarıma ilişkin pekçok başarım var, kim ne söylerse söylesin iğrenç olduğum doğru olamaz.
3- Bunun anlamı ben tamamen başarısızım. Yani hiçbir iyi yanım yok. ↓ "Farz edelim, iyi değilim. Bu neden bir sorun? Benim için ne anlama geliyor? →	3- Aşırı genelleme terapist olarak göreceli olarak beceriksiz ve etkisiz bile olsaydım tamamen hatalı olduğum veya iyi olmadığım anlamına gelmez. Kariyerimle ilgisi olmayan güçlü yanlarım, ilgilerim arzulanan niteliklerim var.
4- Laflar yayılacak ve herkes ne kadar kötü biri olduğumu anlayacak. Kimse beni saymayacak. Tıp camiasından atılacağım. Ve başka bir eyalete gitmem gerekli. "Bunun anlamı ne?" → ↓	4- Bu saçmalık. Bir yanlış yaptıysam onu düzeltebilirim. Bir yanlış yaptım diye laflar yangın gibi tüm eyalete yayılmaz! Ne yapacaklar, gazeteye ilan mı verecekler, "PSİKİYATRİST HATA YAPTI?
5- Değersiz olduğum anlamına gelir. Kendimi öyle kötü hissederim ki ölmek isterim. →	5- Dünyadaki herkes beni onaylamasa veya eleştirse bile bu beni değersiz kılmaz, çünkü ben değersiz değilim. Değersiz değilsem bir değerim olmalı. O zaman niye kendimi bu kadar sefil hissediyorum ki?

İlk Otomatik Düşünce: Erkek arkadaşım bana söz verdiği halde bu hafta sonu beni aramadı.

"Bu durum beni niye üzdü? Benim için anlamı ne?"

İkinci Otomatik Düşünce: Bu çok korkunç bir durum çünkü buna dayanamıyorum.

Bunlar hiç bir işe yaramaz. Sizin kendinizi korkunç hissettiğinizi zaten biliyoruz. Buradaki soru - kendinizi bu kadar üzgün hissetmene neden olan ve kafanıza otomatik olarak gelen düşünceler nelerdir? Eğer sizi ihmal ediyorsa bile bu durum sizin için ne anlama gelmektedir?

Bu da düşünmenin doğru yolu:

1. Söz verdiği halde erkek arkadaşım bu hafta sonu beni aramadı.

"Bu durum beni niye üzdü? Benim için anlamı ne?"

2. Beni ihmal ettiği anlamına gelir. Bu da beni gerçekten sevmiyor demektir.

"Farz edelim ki bunlar doğru. Benim için anlamı nedir?"

3. Bunun anlamı ben de yanlış bir şeyler olduğudur. Yoksa daha nazik olurdu.

"Farz edelim ki bunlar doğru. Benim için anlamı nedir?

4. Bunun anlamı benim reddedileceğimdir.

"Gerçekten reddedilsem ne olacak? Benim için anlamı nedir?"

5. Bunun anlamı benim sevilmeyen biri olduğumdur ve her zaman reddedilebilirim.

"Böyle bile olsa bu beni niye üzdü?"

6. Bunun anlamı benim hep yalnız kalacağım ve sefil olacağımdır.

Duygulardan çok anlamların peşine düşülürse sessiz varsayımlar açık hale gelebilir: 1) Sevilmiyorsam değersiz

zarar veren bir yoldur. Bu tarz manipülatif redler, kültürel olarak öğrenilmiş baş etme kalıplarıdır ve genellikle etkisizdirler. Gerginliğe ve gücenmelere neden olduklarından, ilişkilerin ilerlemesine nadiren imkan verirler. Gerçekte gösterdiği ise, tehdit eden kişinin hayal kırıklığına uğrama toleransının düşük olduğu ve kişilerarası becerilerinin az olduğudur. Onların yaptıkları, kesinlikle, sizin suçunuz değildir ve bu şekilde manipüle edilmeye izin vermek sizin için bir avantaj oluşturmaz.

Teorik açıdan bu kadarı yeterli. Gerçek anlamda reddedildiğinizde ne yapabilirsiniz veya ne söyleyebilirsiniz? Etkili yollardan biri, rol yapma tekniğini (role-play) öğrenmektir. Diyalogu daha mücadeleci ve eğlendirici hale getirmek için, ben reddedeni oynayacağım ve sizi düşünebildiğim en kötü şeylerle yüzleştireceğim. Hakaret eden ve iğneleyen kişiyi oynadığımdan, size davranışım nedeniyle sizi gerçekten reddedip etmediğimi sormakla başlayın:

Siz: Dr.Burns, bana mesafeli ve soğuk davranıyorsun. Benden kaçıyor gibisin. Seninle konuşmaya çalıştığımda beni ya görmezden geliyor ya da bana sert davranıyorsun. Seni üzüyor muyum, beni reddetmeyi mi düşünüyorsun, merak ediyorum.

Yorum: Baştan beni seni reddetmekle suçlama. Bu, beni savunma durumuna sokuyor. Ayrıca da, seni reddetmiyor olabilirim- hiç kimse kitabımı almıyor diye üzgün olabilirim, genelikle huzursuzum. Pratik olsun diye en kötüsünü varsayalım – seni üzmeye çalışıyorum.

David: Konuyu açıklığa kavuşturduğumuza memnunum. Seni reddetmeye karar verdim.

Siz: Neden? Seni çok mu lafa boğuyorum?

David: Sen çürümüş bir hiçsin.

Siz: Seni üzdüğümü görebiliyorum. Nasıl bir yanlış yaptım?

Yorum: Kendini savunmaktan kaçınıyorsun. Çürük bir hiç olmadığını bildiğine göre bu konuda ısrarcı olmanın bir anlamı yok. Bu durum, beni daha da ateşliyor ve diyaloğumuz hızla bir ağız dalaşına dönüşüyor. (Bu empati yöntemi Bölüm 6'da detaylı olarak anlatılmıştır.)

David: Seninle ilgili herşey kokuşmuş.

Siz: Biraz açabilir misin? Deodorant kullanmayı mı unutmuşum? Konuşma biçimimle, son söylediğim bir şeyle, elbiselerimle ilgili bir şey mi?

Yorum: Tartışmanın ortasında takılıp kalmakta direniyorsun. Seninle ilgili sevmediğim şeyi saptamak için beni itekleyerek en iyi atışımı yapmaya ve anlamlı bir şeyler söylemeye zorluyorsun ve sonunda berbat biri gibi görüneceğim.

David: Geçen gün beni aşağılayarak duygularımı incittin. Bana hiç önem vermiyorsun. Senin için sadece bir "şey"im, bir insan değilim.

Yorum: Bu, yaygın bir eleştiridir. Sizi reddeden kişinin temelde sizinle ilgilendiğini, ancak sizi kaybetmekten korktuğunu gösterir. Sarsılmış benlik değerini korumak için o kişi sizi incitmeye karar verdi. O kişi size çok aptal, çok şişman, çok bencil olduğunuzu söyleyebilir. Eleştirinin doğası her ne olursa olsun, stratejiniz iki aşamalı olacaktır: a)Eleştirideki gerçek payını bulun ve reddeden kişiye ona kısmen katıldığınızı söyleyin (silahsızlandırma tekniği, Bölüm 6) b)Yaptığınız hata için özür dileyin ve düzeltmeyi denemeyi önerin (geri bildirim ve müzakereye bakın, Bölüm VI)

Siz: Tepeni attıracak yanlış bir şey söylediğim için özür dilerim. Neydi o yanlış söylediğim şey?

David: Bana kaba saba olduğumu söyledin. Bıktım artık senden, bitti her şey!